

運動会に向け、ライバルに差をつけよう！！

小学生のための

かけっこ教室

運動会目前！今年も恒例となったかけっこ教室を藻南公園で開催します。
走ることが苦手な子も、かけっこで1位になりたい子也大歓迎！
速く走るためのポイントを知り、運動会で活躍しよう！



Point 1
利き足を知る

Point 2
スタートダッシュ



Point 4
実践練習



Point 3
ピッチとストライド



ポイントをつかみ、正しいフォームの走り方を身につけよう

5月18日(木), 19日(金), 20日(土)

■ 時 間

平日日程

① 15:40～16:50 (対象:1年生～2年生)

② 17:10～18:20 (対象:3年生～6年生)

土曜日程

① 9:00～10:10 (対象:1年生～2年生)

② 10:30～11:40 (対象:3年生～6年生)

③ 13:00～14:10 (対象:1年生～2年生)

■ 会 場 藻南公園芝生広場 ※悪天候の場合中止

■ 参加費 全教室 1,500円(税込)

■ 定 員 全日程各部 20名

■ 持ち物 飲み物、タオル

※5/1(月)より受付スタート

お申し込みはこちら (受付時間 9:00～17:00)

☎ 011-578-3361

※お名前、学年(学校名)、参加希望日程、連絡先をお伝えください

主 催

指定管理者 藻南・石山・常盤・さくらの森グループ 横浜植木(株)北海道支店

企画・運営

リーフラス株式会社

お問い合わせ

011-578-3361

藻南公園かけっこ教室

内容・詳細

藻南公園かけっこ教室はほぼすべての運動の土台である走り方について指導し、「走ること」「身体を動かすこと」「運動をすること」の楽しさを感じてもらおう子どもたちを応援した教室です。

(※教室は3日程とも同じ内容で行います)

1～2年生の部

正しいフォームを身につけよう！

指導ポイント

1年生～2年生の部では、スタートダッシュや走る構えに着目し、教室を行います。「正しい走り方」を身につけられるようポイントをていねいに伝えます。



3～6年生の部

速く走るためのからだの使い方をつかもう！

指導ポイント

3年生以上の部では、ピッチやストライドに着目し、主に足の動かし方に重点を置き、速く走るコツを伝えます。足の回転を速くすることや加速する方法について指導します。



🍀 保護者の皆様へ 🍀

リーフラスは子どものスポーツ普及から高齢者の運動指導まで、様々な世代やジャンルのスポーツ振興に携わっています。

この度はすべての運動・スポーツの土台となる「走り方」の教室を開催します。「走るコツ」「からだを動かす楽しさ」をスポーツ指導のプロが明るく元気に指導いたします。

指導を担当するのは「褒めて伸ばす指導」をモットーに全国3,800名のスポーツインストラクターを抱えるリーフラス株式会社の指導員です。

運動経験がなくても、人見知りの性格でも、安心してお申し込みください。

