

夏休み、足が速くなるチャンスです！



夏休みかけっこ教室2016

@日産スタジアム



参加小学生 大募集！

毎年、ご好評を頂いているNSAAの“夏休みかけっこ教室”。日産スタジアムの陸上教室NSAA(日産スタジアム・アスレティクスアカデミー)の代表で、プログラム監修者 高野進(東海大学体育学部教授)の総合プロデュースのもと、かけっこの基礎からしっかり学び、速く、上手く走るコツを習得する3日間連続のかけっこ教室を開催！夏休み、かけっこが得意になるチャンスです。

【開催日時】

7月26日(火)、27日(水)、28日(木) 3日間連続
9:30~11:30

※スケジュールの詳細情報は裏面をごらんください

【講師】

高野 進 他 日本ランニング振興機構専任講師

【対象・クラス・定員】

小学1~3年生クラス 60名 (先着順)

小学4~6年生クラス 40名 (先着順)

【応募期間】

2016年6月10日(金)~7月12日(火)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

【参加費】

5,000円 (3日間/イベント保険代込)

※1日のみの参加の場合も料金は同じです。

※お支払い期間 6/10~7/12

※お支払い方法 銀行振込にてお願いします



【総合監修】

高野 進 (たかの すずむ)

1961年生まれ 静岡県出身
陸上400m走にてロサンゼルス・ソウル・バルセロナと、3回オリンピックに出場
'92バルセロナオリンピックのファイナリスト
陸上400m走日本記録保持者
東海大学体育学部教授
東海大学陸上競技部監督
NPO法人日本ランニング振興機構理事長
日本スプリント学会会長

【申し込み方法】

下記フォームよりお申し込みください

小学1年生~3年生お申し込みフォーム ⇒⇒⇒

<https://pro.form-mailer.jp/fms/94790ca099704>



小学4年生~6年生お申し込みフォーム ⇒⇒⇒

<https://pro.form-mailer.jp/fms/5f0cbdf299701>



【お問い合わせ】

NSAA事務局 nsaa@jrpo.jp

主催:公益財団法人 横浜市体育協会

主管:特定非営利活動法人 日本ランニング振興機構

タイムスケジュールの詳細は裏面をごらんください

NSAA



夏休みかけっこ教室 2016

@日産スタジアム

【3日間のスケジュール】

受付開始 9:00～(3日間共通)

講座時間 9:30～11:30

練習場所 日産スタジアム

※ 雨天の場合も室内走路、雨天走路を使用し実施します



【3日間のレッスン内容(予定)】

	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)
今日の目標	個別フォームチェックで課題をみつけよう!	リズムミックスランで基本姿勢を身につけよう!	ぐんぐん速くなるコツをつかもう!
9:00～9:30	受付開始 (受付場所:日産スタジアム 2階受付 ※柱番号277)		
9:30～	開校式 ウォーミングアップ	ウォーミングアップ	ウォーミングアップ
10:00～	各講師による走りのチェック 走りの基本 4・1ランの練習 はずみ力、はさみ力の練習	腕ふりの練習 テンポに合わせて走る練習 ケンケン走でバランス力の練習	高野進の仕上げレッスン スタートダッシュからトップ スピードまでの走り方 走りの発表会
11:00～	走育時間 歩幅とはやさの関係を知る	走育時間 バランス力について考えよう	走育時間 走るための3つの力を知る
11:30	講義終了・解散	講義終了・解散	ラン検5級認定証授与 解散

かけっこ教室最終日に、
JRPO公認「ランニング技能検定(ラン検)5級」を認定します
ラン検とは: 走りの上手さ(技能)の習熟度を評価する検定です



【申し込み方法】

下記フォームよりお申し込みください

小学1年生～3年生お申し込みフォーム ⇒⇒⇒

<https://pro.form-mailer.jp/fms/94790ca099704>



小学4年生～6年生お申し込みフォーム ⇒⇒⇒

<https://pro.form-mailer.jp/fms/5f0cbdf299701>



【お問い合わせ】

NSAA事務局 nsaa@jrpo.jp

主催:公益財団法人 横浜市体育協会

主管:特定非営利活動法人 日本ランニング振興機構

応募詳細については裏面をごらんください