

夏休み、足が速くなるチャンスです！



夏休みかけっこ教室 2017

参加小学生
大募集！

@日産スタジアム



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日連続のかけっこ教室を開催します。
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24日(月)、25日(火)、26日(水) 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 75名 (先着順)

小学4~6年生クラス 50名 (先着順)

【応募期間】

2017年6月1日(木)~7月11日(火)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

【参加費】

5,500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 6/1~7/12

※お支払い方法 クレジットカード決済

銀行振込(振込手数料はご負担頂きます)



【総合監修】

高野進 (たかの すすむ)

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

夏休みかけっこ教室 2017

【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



@日産スタジアム

【3日間のレッスン内容(予定)】

| | 7月24日(月) | 7月25日(火) | 7月26日(水) |
|-----------|---|--|--|
| 今日の目標 | 個別フォームチェックで課題を見つけよう! | リズム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 | 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