

夏休み、足が速くなるチャンスです！



NSAA夏休みかけっこ教室 2019

@日産フィールド小机



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、
かけっこを基礎から学び、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。
少人数のグループレッスンで走りの基本を学び、かけっこが得意になろう。

【開催日時】

2019年7月30日(火) 31日(水) 8月1日(木)

9:30~12:00(予定)

3日間連続開催

※スケジュールの詳細情報は裏面をご確認ください

【開催場所】

日産フィールド小机

日産スタジアム雨天走路・室内走路 他

※こまめに水分補給タイムを設け、空調設備のある室内走路や
屋根のある雨天走路などを併用して暑さ対策を行いながら、
プログラムを進行します

【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・2年生クラス 50名 (先着順)

小学3・4年生クラス 50名 (先着順)

小学5・6年生クラス 30名 (先着順)

【応募期間】

2019年6月4日(火) 0:00 ~ 7月16日(火)

※定員となり次第締め切らせていただきます

【参加費】

6,000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

※お申し込みから1週間以内にご入金がない場合は、
キャンセルとなります

※クレジットカード決済または銀行振込にてお支払いください

参加小学生 大募集！



【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・2年生お申し込みフォーム

<https://pro.form-mailer.jp/fms/0595b51a145998>



小学3年生・4年生お申し込みフォーム

<https://pro.form-mailer.jp/fms/1a9c99dd146247>



小学5年生・6年生お申し込みフォーム

<https://pro.form-mailer.jp/fms/e1ec582a146248>



【お問い合わせ】

NSAA事務局 nsaa@jrpo.or.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

NSAA 夏休みかけっこ教室 2019

少人数のグループレッスンで、かけっこの基本を学ぼう！

【3日間のレッスン内容（予定）】

	7月30日（火）	7月31日（水）	8月1日（木）
今日の目標	走りの基本を学び、 個人課題を見つけよう！	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階リング通路柱番号277番）		
9:30～	開校式 ウォーミングアップ	走育講座 ウォーミングアップ	走育講座 ウォーミングアップ
10:00～	<ul style="list-style-type: none"> 50mタイムトライアル グループレッスン 4・1ラン ピッチコントロール走 走育講座 高野先生の特別講義 	<ul style="list-style-type: none"> グループレッスン リズムスキップ テンポラン スタートダッシュの練習 フォームチェック走 	<ul style="list-style-type: none"> グループレッスン スタートダッシュから トップスピードまでの走り方 50mタイムトライアル
12:00	解散	解散	解散

※スケジュールは変更となる場合がございます
※気温、天候により、室内走路、雨天走路にて実施します



【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・2年生お申し込みフォーム ⇒ ⇒ ⇒
<https://pro.form-mailer.jp/fms/0595b51a145998>



小学3年生・4年生お申し込みフォーム ⇒ ⇒ ⇒
<https://pro.form-mailer.jp/fms/1a9c99dd146247>



小学5年生・6年生お申し込みフォーム ⇒ ⇒ ⇒
<https://pro.form-mailer.jp/fms/e1ec582a146248>



**参加小学生
大募集！**

※かけっこ教室の概要は
表面をご確認ください。