

主催：(公財)宮崎市体育協会

スピードアップ! わくわくかけっこ教室

- ・ 走るのが苦手…
- ・ 運動が苦手…
- ・ 速く走るコツが知りたい…
- ・ 運動会で活躍したい!

正しい走り方を

学んでみませんか?

全4回参加者は皆勤賞がもらえるよ!

実施内容

幼児[年長](500円)		小学1、2年生(1,000円)		小学3～6年生(1,000円)	
期日	内容(14:30～16:00)	期日	内容(10:00～11:30)	期日	内容(10:00～12:00)
8/3	マット運動・ゲーム遊び	8/3	マット運動・ゲーム遊び	7/31	じゃんけんゲーム・真似っこジョギング 2人組でのジャンプ運動・ゲーム鬼ごっこ
8/10	鬼ごっこ 体を動かすスキップ運動	8/10	ケンステップ運動 全身を使ったスキップ運動	8/14	ケンステップでのステップドリル ミニハードルドリル・スキップドリル
8/24	変形ダッシュ ボールを使ったダッシュ	8/24	変形ダッシュ・腕振り制限走 ボールを使ったダッシュ	8/21	変形ダッシュ・腕振り制限走 腕回しから腕振りにかえてのダッシュ
8/27	スタートダッシュ・リレー	8/27	スタートダッシュ・リレー	8/23	スタートダッシュの練習 スプリントの動きづくり練習・リレー

※内容は変更になる場合があります。

参加方法

会場：宮崎市総合体育館等

定員：幼児30名、小学生各クラス40名

※申込みは先着順とし、定員を超えた場合は受付できない場合がございます。その際にご連絡いたします。

持参品：屋内で走れる靴、タオル、飲み物

申込方法：裏面の申込用紙に必要事項を記入し、下記QRコード、メールでアスレチック宮崎宛てに、またはFAXで宮崎市体育協会宛てにお申し込みください。

FAX：21-1736（宮崎市体育協会）

E-MAIL：Wakux2.kakekko.mousikomi@gmail.com

※申込みはこちら→



からできます。

講師 田上 裕一氏



(アスレチック宮崎 代表)

参加申込用紙

○アスレチック宮崎

【E-MAIL:Wakux2.kakekko.mousikomi@gmail.com】

○宮崎市体育協会

【F A X:21-1736】

(ふりがな)			
参加者氏名			
年齢 (学年)	歳 (年)	性別	男・女
参加希望日	幼児 (年長組) <input type="checkbox"/> 8/3 <input type="checkbox"/> 8/10 <input type="checkbox"/> 8/24 <input type="checkbox"/> 8/27 小学1～2年生 <input type="checkbox"/> 8/3 <input type="checkbox"/> 8/10 <input type="checkbox"/> 8/24 <input type="checkbox"/> 8/27 小学3～6年生 <input type="checkbox"/> 7/31 <input type="checkbox"/> 8/14 <input type="checkbox"/> 8/21 <input type="checkbox"/> 8/23 <p style="text-align: right; margin-top: 5px;">※参加を希望する日付に☑してください。</p>		
参加料	幼児500円・小学生1,000円 _____円 × _____回 = _____円		
学校名 (園名)			
住所	(〒 -)		
(ふりがな)			
保護者氏名			
連絡先			

申込用紙は、EメールまたはFAXでお申し込みください。

本事業の写真・記事等のテレビ・新聞・インターネット等への掲載権は主催者に帰属します。

※なお、申込みは先着順とし、定員を超えた場合は、受付できない場合がございます。その際は、こちらからご連絡いたします。