

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

**宮崎教室**

・走るのが苦手...

・運動が苦手...

・速く走れるコツが知りたい...

・運動会で活躍したい!

などなど...



## 実施内容

全4回参加者は皆勤賞がもらえるよ(〜♪)

幼児[年長] 1回/500円		小学1、2年生 1回/1000円		小学3~6年生 1回/1000円	
期日	内容(10:00~11:30)	期日	内容(10:00~11:30)	期日	内容(10:00~12:00)
8/5 (月) 市体育室	ゲーム・走る跳ぶの遊び	8/6 (火) 市体育室	ゲーム・走る跳ぶの遊び	8/11 (日) はんぴドーム	ウォーミングアップの運動 ジャンケンゲーム・真似っこジョキング 2人組ジャンプ運動
8/12 (月) はんぴドーム	リズム運動 身体を動かすスキップ運動	8/9 (金) はんぴドーム	ケンステップ運動 全身をつかったスキップ運動	8/14 (水) はんぴドーム	ケンステップでのステップドリル ミニハートドリル スキップドリル
8/15 (木) はんぴドーム	変形ダッシュ・ボールダッシュ	8/13 (火) はんぴドーム	変形ダッシュ・ボールダッシュ 腕振り制限走など...	8/23 (金) はんぴドーム	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
8/22 (木) 市体育室	スタートダッシュ リレーなど	8/16 (金) はんぴドーム	スタートダッシュゲーム マークをまたぎながらダッシュ リレーなど	8/26 (月) はんぴドーム	スタートの構える姿勢づくり スタート練習 リレーなど

## 参加方法

※内容は変更になる場合があります。

**会場**：宮崎市総合体育館体育室・生目の杜運動公園はんぴドーム  
**定員**：幼児30名 小学生各クラス40名  
 ※申込みは先着順として、定員を超えた場合は受付できない場合がございますので、ご了承ください。  
**持参品**：屋内用靴、タオル、飲み物、着替え等  
**申込方法**：裏面の申込用紙、もしくは下記のQRコードから必要事項を記入し、お申し込みください。  
 ※申込用紙につきましては、FAXにて宮崎市体育協会宛て申してください。  
 FAX：21-1736(宮崎市体育協会)  
 ※各クラス ネット受付申込はこちらから

・幼児「年長」専用



・小学1~2年専用



・小学3~6年専用



講師  
アスレチック宮崎

代表  
田上裕一氏



※陸上競技を主体とした  
幼児から成人までの幅広い  
スポーツクラブ