

# かけっこクラニツク

## もっとはやく走りたい！

### ★指導内容★

#### 【短距離走】

◎走る力を伸ばし、速く走るためのポイント指導

①姿勢 ②走り方 ③ストライドについて ④腕の振り方 ⑤フォーム

#### 【長距離走】

◎いい走りを身につけるポイント指導

①呼吸方法 ②力の抜き方

講師：仁科 晴之  
体育協会  
インストラクター

日時 平成30年2月10日（土）・平成30年3月10日（土）

《全2回》

13時00分～14時30分

会場 西ヶ谷総合運動場 陸上競技場

対象 走るのが苦手な子、もっと走る力を身につけたい  
小学校1年生～3年生

定員 各回 20名

受講料 各回 300円（教室開催時に受講料を頂きます。）

申込み 1月15日（月）9時から、西ヶ谷総合運動場受付窓口にて、申込みを受け付けます（先着順）。  
電話での申込みは出来ませんので、窓口までお越し下さい。

問合せはこちらまで

指定管理者：公益財団法人静岡市体育協会

西ヶ谷総合運動場 管理棟

静岡市葵区西ヶ谷8-1

☎054-296-1900