

ジュニアランニングスクール

開催!

☆かけっこやランニングが上達するコツ!
☆いろいろなスポーツの基本となる走り方を身につけよう!

対 象 ・8月 小学5・6年生(定員50名)
・9月 小学3・4年生(定員30名)
・10月 小学1・2年生(定員30名)

開催日時 月曜日 19:00~20:30
・8月:1日・8日・22日・29日
・9月:5日・12日・19日・26日
・10月:3日・17日・24日・31日



会 場 婦中スポーツプラザ グラウンド

会 費 1スクール 1,000円(保険代含む)

定 員 2学年毎の開催になり、定員を上回る申し込みがあった場合は抽選となります。

指導者 日本スポーツ協会陸上競技コーチ

内 容 8月・9月・10月それぞれのスクールを4回に分けて開催します。
各回で内容は異なり、徐々にレベルアップします。

- ★1回目★ 動きづくり1
動的ストレッチやリズム動作などによる基本トレーニング
- ★2回目★ 動きづくり2
ミニハードルやジャンプを取り入れた基礎トレーニング
- ★3回目★ 走り方の基本
走るときのフォームづくりを意識したレベルアップトレーニング
- ★4回目★ トライアル
100m走や中距離走のタイムトライアルによる仕上げ

注意事項 ・コロナウィルス感染予防対策として、活動の前後はマスクをするなど一般的な感染予防行動をお願いいたします。
・新型コロナウイルス感染症を発症した場合や濃厚接触者と判定された場合はスポーツクラブまで速やかに報告をお願いいたします。

※申し込み用紙はスポーツクラブ事務局にご用意しております。お気軽にお申し付け下さい。

お申し込み・お問合せ先

〒939-2727 富山市婦中町砂子田1-1 TEL・FAX 076-466-4333

<受付時間> 月曜日~金曜日 10:00~18:30

土曜日 10:00~16:30 ※日曜・祝日はお休みです

ふちゅうスポーツクラブ

