

速く走るために必要な動きを身につけよう！

スプリント教室



「走るのが速いのは生まれつき？」そんなことはありません。いい動きを身につけて、成長にあった練習をすれば、速く走れるようになります。小学5・6年生は、筋肉を動かす神経が完成し、短距離に必要な筋肉がではじめる時期なので、一生の中で最も走力が向上する時期です。

教室では自分の走りの特徴を知り、一人一人がめあてを見つけ必要な動きを身に付けていきます。2回目と10回目にはスライドピッチテストを行うので、教室を通して自分の走り方や動きの変化を知ることができます。また、1回目と10回目には写真判定装置で、大会さながらの記録測定会を実施予定です。

実施日	時間	実施場所	練習内容	
7月	18日(木)	18:30~20:00	Pikara	100m記録測定会(写真判定)
	25日(木)	①17:30~ ②18:00~ ③18:30~	豊原小学校	★ スライドピッチテスト
9月	5日(木)	18:30~20:00	Pikara	通常練習 +スライドピッチテストの結果お渡し
	12日(木)	18:30~20:00	Pikara	通常練習
	26日(木)	18:30~20:00	Pikara	通常練習
10月	3日(木)	18:30~20:00	Pikara	通常練習
	24日(木)	18:30~20:00	Pikara	通常練習
11月	28日(木)	18:30~20:00	Pikara	通常練習
	30日(土)	①9:00~ ②9:30~ ③10:00~	豊原小学校	★ スライドピッチテスト
12月	5日(木)	18:30~20:00	Pikara	100m記録測定会(写真判定)
2月	6日(木)	18:30~20:00	Pikara	通常練習 +スライドピッチテストの結果お渡し
	20日(木)	18:30~20:00	Pikara	通常練習

※天候などにより、日程・練習内容・時間が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

<講師> 香川陸上競技協会小学校部会 濱田正人先生、日野隆規先生 他

<定員> 30名(先着順)

<対象> 小学5・6年生とその保護者

<参加料> 全12回 14,400円(税込)
※途中参加も可能です☺✳️ 参加料は残回数分が必要です。

<申込み方法>

- (1) 受付期間 6月10日(月) 9:00~ 定員になるまで
受付時間 毎日9:00~20:00
先着順により、定員になり次第締め切ります。

(2) 申込み方法

申込み用紙に記入の上、参加料を添えてお申込みください。(現金のみ)
お支払いいただいた参加料についてはいかなる場合でも返金いたしかねますので、ご了承ください。

<主催・問い合わせ>

Pikaraスタジアム(香川県立丸亀競技場)
指定管理者四電エグループ シンコースポーツ四国株式会社
管理事務室 TEL0877-21-5800

