

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。3回目と9回目にはスト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、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。

## <日 程>

| 実施日       | 時間          | 実施場所               |
|-----------|-------------|--------------------|
| 6月 30日(金) | 18:30~20:00 | Pikara             |
| 7月 21日(金) | 18:30~20:00 | Pikara             |
| 9月        | 2日(土)       | 9:00~ 豊原小学校        |
|           | 15日(金)      | 18:30~20:00 Pikara |
|           | 29日(金)      | 18:30~20:00 Pikara |

| 実施日       | 時間          | 実施場所               |
|-----------|-------------|--------------------|
| 10月       | 20日(金)      | 18:30~20:00 Pikara |
|           | 27日(金)      | 18:30~20:00 Pikara |
| 11月       | 10日(金)      | 18:30~20:00 Pikara |
|           | 18日(土)      | 9:00~ 豊原小学校        |
| 12月 1日(金) | 18:30~20:00 | Pikara             |

## <場 所>

Pikaraスタジアム / 多度津町立豊原小学校

9月2日(土)、11月18日(土)はストライドピッチテストを行うため、多度津町立豊原小学校に集合してください。

## <定 員>

30名(先着順) **あと5名!**

## <対 象>

小学生5年生~6年生とその保護者

## <参加料>

全8回 8,000円(税込)

## <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



## <申込み方法>

(1)

受付期間  
受付時間

**参加者募集中!!**

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

- ① 申込者が1人1回につき、1人の受講者の申込みとなります。
- ② 受講者が2人以上申込みをする場合、まず1人の申込みを終え、その時点で他の者が順番を待っている時は、その最後尾に位置するものとします。
- ③ 丸亀競技場に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申込下さい。(電話でのお申込は出来ません。)
- ④ キャンセルの場合は返金いたしかねますので、あらかじめご了承ください。

## <問い合わせ>

Pikaraスタジアム 管理事務室  
TEL 0877-21-5800

