

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き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、一人一人が目当てを見つけ必要な動きを身につけていきます。

初回と11回目にはストライドピッチテストを行うので、自分の走り方や動きの変化を知ることができます。また、2回目と最終回には写真判定装置で、正確に100mの記録も計測します。

<日 程>

実施日	時間	実施場所
6月 30日	15:00~17:00	豊原小学校★
7月 3日・17日	18:00~20:00	Pikara
8月 7日・28日	18:00~20:00	Pikara
9月 11日・25日	18:00~20:00	Pikara

実施日	時間	実施場所	
10月 2日・23日	18:00~20:00	Pikara	
11月	6日	18:00~20:00	Pikara
	23日	15:00~17:00	豊原小学校★
12月 4日	18:00~20:00	Pikara	

<場 所>

Pikaraスタジアム / 多度津町立豊原小学校
6月30日、11月23日は多度津町立豊原小学校に集合して下さい。

<定 員>

30名（先着順）

<対 象>

小学生5年生～6年生とその保護者

<参加料>

全12回 12,000円（税込み）

スポーツ保険に加入希望の方は別途、保険料800円が必要です。
既にスポーツ保険に加入の方は必要ありません。

<申込み方法>

- （1）受付期間 平成30年5月21日（月） 9:00より
受付時間 9:00~20:00
先着順により、定員になり次第締め切ります。
参加希望者が多数の場合は、8:45より整理券を配布します。
- （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人以上の申込みをする場合は、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はいたしかねますので、あらかじめご了承下さい。

<問い合わせ>

Pikaraスタジアム 管理事務室
TEL 0877-21-5800

