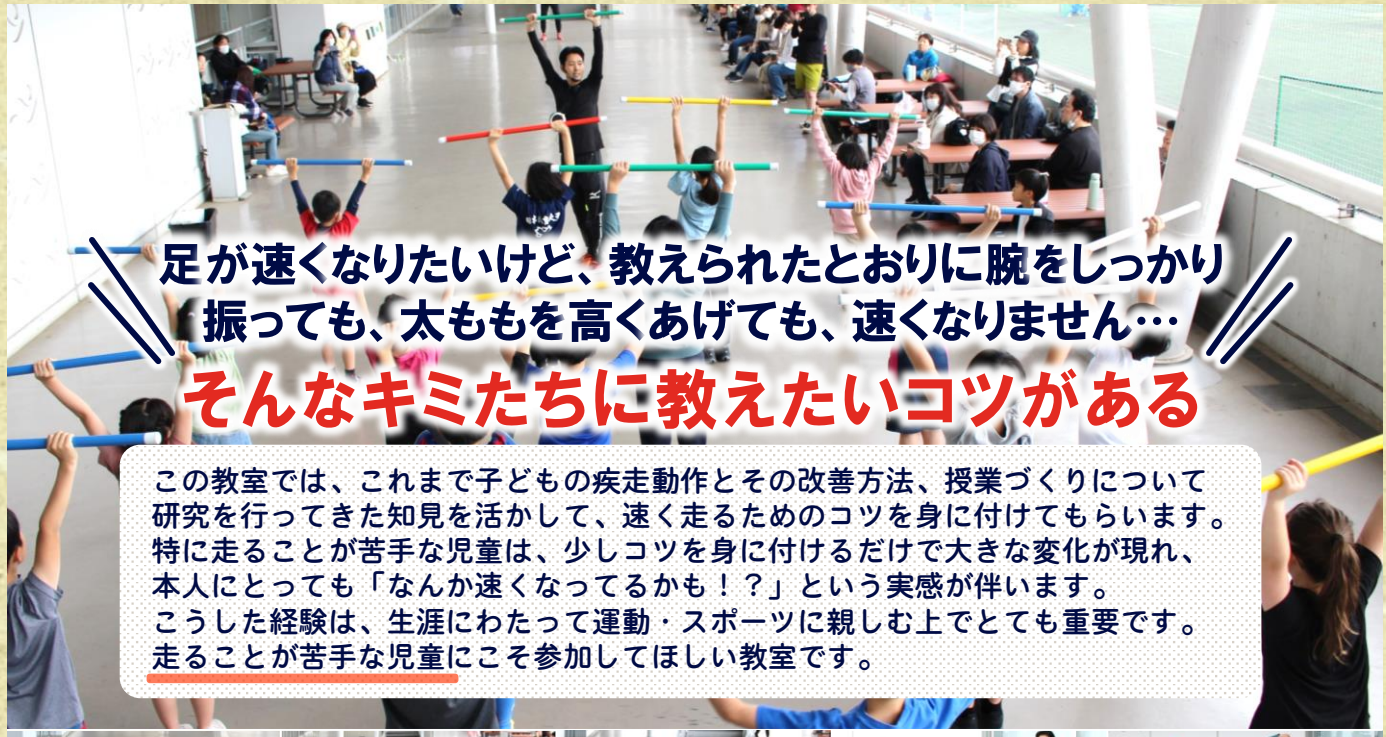
令和6年度日本体育大学公開講座

スポーツ科学で

速く走るコツを身に付けよう！

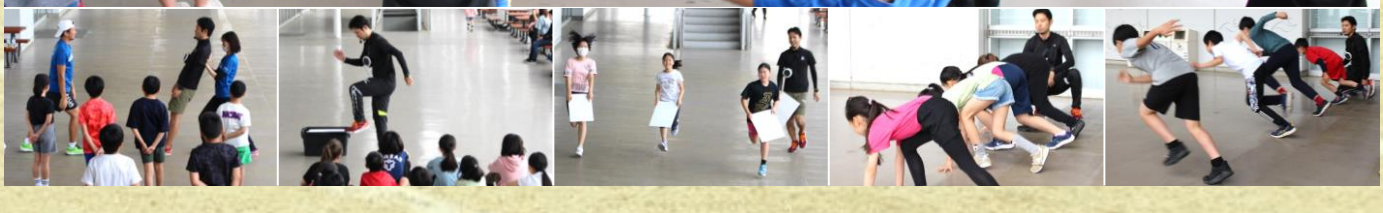
小学生の短距離走教室



足が速くなりたいけど、教えられたとおりに腕をしっかり振っても、太ももを高くあげても、速くなりません…

そんなキミたちに教えたいコツがある

この教室では、これまで子どもの疾走動作とその改善方法、授業づくりについて研究を行ってきた知見を活かして、速く走るためのコツを身に付けてもらいます。
特に走ることが苦手な児童は、少しコツを身に付けるだけで大きな変化が現れ、本人にとっても「なんか速くなってるかも！？」という実感が伴います。
こうした経験は、生涯にわたって運動・スポーツに親しむ上でとても重要です。
走ることが苦手な児童にこそ参加してほしい教室です。



日　時

10月5日(土)	10月26日(土)	11月17日(日)
小学３～６年生	小学１・２年生	小学３～６年生

10:00～11:30

※連続講座ではありません。過去開催と同じ内容です。１人１回のみ。

会　場　日本体育大学　東京・世田谷キャンパス
東京都世田谷区深沢7-1-1　ガレリア、グラウンド

対　象　小学生

定　員　各回20名

受講料　500円

申込受付　9/2(月) 9:00 から

予定プログラム

① まっすぐな姿勢で走るには？
② むだのない動きと感覚を覚えよう
③ 全力疾走の楽しさを知ろう

受付はホームページのみ 先着順!!
定員に達し次第、締切

申込フォーム

児童スポーツ教育学部 助教
博士(スポーツ科学)
鈴木　康介

主催／日本体育大学社会貢献推進機構　後援／世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団(予定)

お問い合わせ　日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス
本学ホームページURL　https://www.nittai.ac.jp/　Eメール　shakaikouken@nittai.ac.jp
［東京・世田谷キャンパス］東京都世田谷区深沢7-1-1　☎ 03-5706-0911
［横浜・健志台キャンパス］横浜市青葉区鴨志田町1221-1　☎ 045-507-1263
事務取扱時間 8:30～17:00 平日のみ　祝祭日を除く

公開講座ページ