

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

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。



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たいコツがある

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

日時 5月11日(日) 5月24日(土) 6月7日(土)

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。
※後学期にも開催を予定しています。

会場 東京・世田谷キャンパス ガレリア、グラウンド
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象 小学生 **定員** 各回25名

受講料 500円 **申込受付** 4/10(木) 9:00 から

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
准教授

鈴木 康介

主催/日本体育大学社会連携センター 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団

お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務室 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 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 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く

