令和4年度公開講座

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 ①5月14日(土) ②5月21日(土)
10:00 ～ 11:30
※連続講座ではありません。同内容となります。

日本体育大学
児童スポーツ教育学部 助教
博士（スポーツ科学）
鈴木 康介

会場 東京・世田谷キャンパス グラウンド
東京都世田谷区深沢7-1-1（雨天時:屋内施設）

対象 小学生 走ることが苦手な児童 大歓迎！

定員 各回20名

受講料 500円

申込締切 ①4月27日(水) ②5月8日(日) 先着順

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

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

申込はこちら 日体大 公開講座

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
東京･世田谷キャンパス TEL: 03-5706-0911 8:30～17:00 祝祭日を除く平日のみ FAX: 03-5706-0981
横浜･健志台キャンパス TEL: 045-507-1263 FAX: 045-507-4556
ホームページ: https://www.nittai.ac.jp/ メール: shakaikouken@nittai.ac.jp