

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のコツがある

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 ①9月17日(土) ②10月1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。

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

対象 小学3年生～6年生 **走ることが苦手な児童 大歓迎!**

定員 各回20名

受講料 500円

申込受付 ①8月17日(水)9:00 ~ 9月6日(火)まで
②8月17日(水)9:00 ~ 9月20日(火)まで

受付はホームページのみ
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



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

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

横浜・健志台キャンパス TEL: 045-507-1263

ホームページ: <https://www.nittai.ac.jp/>

8:30~17:00
祝祭日を除く平日のみ

FAX: 03-5706-0981

FAX: 045-507-4556

メール: shakaikouken@nittai.ac.jp

