

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 ①**9/30(土)** ②**10/28(土)** ③**11/12(日)**
10:00 ~ 11:30 ※ 連続講座ではありません。前学期と同じ内容です。1人1回のみ。

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

定員 各回20名

受講料 500円

申込受付 8/23(水) 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

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

申込はこちら



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

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