

☆実施内容☆

【第1部】

小学生低学年向け 9:00～10:30

※小学生高学年が参加することも可能です。

- ・ 身体の使い方を確認
- ・ 腕振り、足の動きの修正
- ・ 速くスタートできるように

※内容は状況により変更する可能性があります。



【第2部】

小学生高学年～中学生 10:45～12:15

※小学生高学年、中学生のみ参加可能です。

- ・ 腕振り、足の動きの修正
- ・ 後ろに足が流れないように
- ・ 無駄のないスタート方法

※内容は状況により変更する可能性があります。

