



# みんなで楽しく走ろう！

## 走り方(初級)

対象: 年中～年長

対象: 小1～小3

## 教室



### 内容

走り方(初級)教室では走る時に大切なポイントを教え練習します！

走り方(初級)教室では速く走るための知識から学び実践練習を行います！

**苦手でも大丈夫！**

**チャレンジしてみよう！**



### 募集詳細

場所

小石川運動場

〒112-0004 文京区後楽1-8-23

日時

4月28日(日) **走り方(初級)教室 9:30～10:30**

**走り方(初級)教室 10:45～12:00**

550円(税込) / 1回

参加費

走り方(初級)教室 年中～年長

走り方(初級)教室 小1～小3

各定員25名

対象

申込

小石川運動場2F受付・電話・メール

メール申込は下記を明記しご送付ください♪

宛先: bunkyo@mizuno.co.jp

件名: 「4月28日走り方教室予約」

本文: ①名前(ふりがな)②連絡先(連絡の取れる電話番号)③住まい(市区町村)

④学年/年齢/性別⑤参加希望教室

詳しくはこちらの  
二次元コードでご確認ください



【指定管理者 文京区スポーツ推進共同事業体】

文京区 小石川運動場

〒113-0004 文京区後楽1丁目8番23号

お申し込み・お問合せ

TEL. 03-3811-4507

【窓口・電話受付時間】 9:00～17:00

メールは10時・15時・19時に開封し受信順に受付します。

# 走り方(初級)

対象: 年中～年長

対象: 小1～小3

# 教室

## 実施内容

### 走り方(初級)教室 対象: 年中～年長

・ウォーミングアップ

・25m走タイム計測(一回目)

・速く・カッコ良く走るためのポイント説明・練習

①姿勢

②腕振り

③足の使い方

④スタート

速く・カッコ良く走るための  
基礎練習を行います!

・25m走タイム計測(二回目)

### 走り方(初級)教室 対象: 小1～小3

・ウォーミングアップ

・25m走タイム計測(一回目)

・速く・カッコ良く走るためのポイント説明・練習

①姿勢

②腕振り

③足の使い方

④スタート

速く・カッコ良く走るための  
基礎練習と道具を使用した  
練習を行います!

・25m走タイム計測(二回目)