

金岡 陸上スクール

月2回 開催

Iクラス 9：30～10：30
対象 小学1年生～小学3年生まで

IIクラス 10：40～11：40
対象 小学4年生～小学6年生まで

定員 各40名

受講料 I・IIクラス ￥1,100－（1回）

※現金で当日のお支払いになっています

陸上競技の基本的な動作、「走る」・「跳ぶ」を中心に練習を行います。
講師がわかりやすくアドバイスするので走るのが苦手な子でも
通いやすい内容となっています。

持ち物

- 運動できる服装
- 運動靴
（競技場で実施の時には外靴、小体育室での実施の時には屋内用の靴）
- 飲み物

金岡公園体育館

TEL：072-254-6601

2021年度 金岡 陸上スクール 日程表

※曜日・日程が変更になる場合がありますので、ご注意ください。



金岡公園体育館と金岡公園陸上競技場で教室を
行っていきます。
体育館だから出来る！競技場だから出来る！
色々な動き、みんなでやってみませんか？



担当講師
山本 昌輝

ミスノスポーツサービス(株)
日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員
2017近畿マスターズ陸上 400m優勝
専門種目：100m,400m,走幅跳

開催月	開催日		実施種目
4月	4/11 ※	4/24 ※	短距離
5月	5/1	5/15	短距離
6月	6/12	6/19	短距離・ハードル・跳躍
7月	7/4	7/10	短距離 投てき
8月	8/21	8/29	短距離
9月	9/5	9/20	短距離
10月	10/9	10/17	ハードル
11月	11/6 ※	11/14 ※	跳躍
12月	12/4 ※	12/25 ※	投てき
1月	1/9 ※	1/29 ※	マラソン
2月	2/5 ※	2/27 ※	マラソン
3月	3/5 ※	3/26 ※	短距離

※は陸上競技場での開催
それ以外は、小体育室での開催