

# ☆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。

腕振りの基本や走る姿勢などを遊びをまぜながら走る基本を習得していきます。

- ・遊びながら体を鍛えよう！
- ・走るときの姿勢を知ろう！
- ・腕振りの練習をしよう！

※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。

走る際の効率の良い体の動かし方を学びながら実践し、習得していきます。

- ・綺麗に走るフォームは？
- ・足の動かし方とは？
- ・上半身・下半身の連動について

※内容は状況により変更する可能性があります。

