



走るって楽しい!

走るのが好き! 走り方が気になる...と、思うお子様へ  
かけっこに自信を持てば、もっと可能性が広がるよ!

# 体力アップ フェスタ

かけっこ強化バージョン



対象 **5歳~10歳** のお子様



城光寺  
陸上競技場  
10月5日(土)  
10:30▶11:30  
参加費無料

※雨天中止

かけっこは全てのスポーツの基本です。つまり、かけっこが速くなれば、スポーツにもっと自信が持てるようになります。  
このイベントは、プロの指導員が分かりやすく楽しく、かけっこが速くなる方法をお伝えします。

日程: 2024年 **10月5日(土)** ※雨天中止

会場: **城光寺陸上競技場** (高岡市城光寺登立137)

時間: 10時30分~11時30分 持ち物: 外履きシューズ、水筒

対象: **年中~小学4年生** 定員: 30名

現役アスリートの私たちが  
楽しく丁寧に指導します!



南 雄太 コーチ

- ・100m10秒58
- ・4x100mリレー
- ・元富山県高校記録保持者
- ・砺波市出身



林 優雅 コーチ

- ・110mハードル
- ・14秒05
- ・現富山県記録保持者
- ・現富山県高校記録保持者
- ・立山町出身

受付担当: 野原 将史 コーチ

- ・男子ハンマー投 インターハイ2位
- ・元富山県高校記録保持者
- ・砺波市出身

申込

下のQRコードに必要事項を記入の上送信ください。  
また、何か質問などございましたら、以下に連絡ください。

**0766-30-3773**

[nohara.sports@gmail.com](mailto:nohara.sports@gmail.com)

メールの際はドメイン設定にご注意ください。不在の場合は24時間以内に折り返しお電話します。



イベントの内容や  
主催団体の詳細は  
裏面をチェック

主催: 悟空Jr.アスリートスクール 後援: 高岡市教育委員会  
砺波市教育委員会

詳しくは  
裏面へ

# 体力アップフェスタ タイムスケジュール

富山県で実績のある団体が主催

主催の悟空Jr.アスリートスクールは、2019年に富山県で開講しました。

今では、県内の小学校や幼稚園・保育園の体育サポートも行っています。

当日は、富山県で実績のある体育指導のプロが責任を持って指導します。

時間	内容	詳細
10:10	受付開始	受付をお済の方から、会場にある器具で <b>体力測定</b> ができます！
10:25	整列	フェスタ開始5分前です。指導員の指示のもと、競技場に集合します。
10:30	ストレッチ	フェスタスタートです！まずは、 <b>保護者の方と一緒に、運動能力が上がるストレッチ</b> を行います。
10:40	軸づくり	かけっこが上達する <b>軸の作り方</b> を学びます。軸や体幹は <b>集中力を維持</b> するためにも必要です。
10:50	休憩	水分補給・トイレの休憩タイムです。その間に、 <b>指導員のかけっこパフォーマンス</b> を行います。
10:55	股関節まわりの動きづくり	走り方が上達する <b>足の動かし方</b> を学びます。
11:15	ダッシュ・スタート練習	<b>変形ダッシュやリレー</b> などを行います。そして、「位置について、用意、ドン！」と、スタート行って、実際に走ります。
11:30	整列	フェスタの最後は挨拶を行います。今日、学んだことを振り返ります。
11:40	質疑応答	ご質問がある方は、11:50まで指導員が会場に待機していますので、気軽にお声がけください。

代表のYouTube



チャンネル登録者数  
1万人

公式Instagram



goku\_athlete

県内トップレベルの  
アスリートから学ぼう！



スタートの仕方  
ライバルに差をつけよう！



## 主催団体 悟空Jr.アスリートスクール について



成長期の子どものに欠かせない陸上競技や体操、体育全般の指導を行い、心と体の土台を育みます。

近隣の通常教室  
無料体験受付中

このような方にオススメ

- 「基礎体力をつけさせたい」
- 「かけっこのコツや体の使い方を教えてほしい」
- 「苦手を克服させたい」
- 「体力がありあまっている」

高岡 基礎運動クラススクールのスポ-ツフロア 住所:高岡市守山町35

月曜:①17:15~18:15(年長~小3) ②18:30~19:30(小3~小6) ③19:45~20:45(年長~小6)

火曜:①17:15~18:15(年長~小3) ②18:30~19:30(小3~小6)

水曜:①16:00~17:00(年中~小2) ②17:15~18:15(年長~小3) ③18:30~19:30(小3~小6)

土曜:① 9:30~10:30(年長~小3) ②10:45~11:45(小3~小6)  
③17:15~18:15(年長~小3) ④18:30~19:30(小3~小6)

高岡 かけっこクラス 高岡市宮城光寺陸上競技場 高岡市城光寺登立137

土曜:13:30~15:00(小4~小6、中学生)

砺波 かけっこクラス 富山県西部体育センターアリーナ 砺波市柳瀬241

木曜:①17:45~18:45(年長~小3) ②19:00~20:30(小4~小6、中学生)



通常教室では、無料体験も受け付けています。詳しくは、表面の電話番号・メールアドレスに問い合わせください。

### 免責事項

今回のイベントや無料体験では、細心の注意を払って、安全第一に行います。万が一の、ケガ、事故に関しては、参加者が加入されている保険で対応いただきますよう、お願い申し上げます。また、駐車場の事故やトラブル、施設の破損などに関しても、主催者はいかなる責任も負いませんので、予めご了承ください。