



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



アルビス小杉
総合体育センター
11月4日(月・祝)
14:00▶15:00
15:30▶16:30

参加費無料

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 **11月4日** (月・祝)

会場: **アルビス小杉総合体育センター サブアリーナ**
(射水市戸破3111)

時間: ①14時00分~15時00分 ②15時30分~16時30分

持ち物: 上履き、水筒、タオル

対象: **年中~小学4年生** 定員: 各20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
・4×100m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
- ・南砺市出身

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

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。



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: 射水市教育委員会

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

時間	内容	詳細
① 13:40 ② 15:10	受付開始	受付をお済の方から、会場にある器具で 体力測定 ができます！
① 13:55 ② 15:25	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。
① 14:00 ② 15:30	ストレッチ	フェスタスタートです！まずは、 保護者の方と一緒に、運動能力が上がるストレッチ を行います。
① 14:10 ② 15:40	軸づくり	かけっこが上達する 軸の作り方 を学びます。軸や体幹は 集中力を維持する ためにも必要です。
① 14:20 ② 15:50	休憩	水分補給・トイレの休憩タイムです。その間に、 指導員のかけっこパフォーマンス を行います。
① 14:25 ② 15:55	股関節まわりの動きづくり	走り方が上達する 足の動かし方 を学びます。
① 14:45 ② 16:15	ダッシュ・スタート練習	変形ダッシュやリレーなどを行います。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。
① 15:00 ② 16:30	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。
① 15:10 ② 16:40	質疑応答	ご質問がある方は、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。

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。

公式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」

射水 基礎運動クラス アルビス小杉総合体育センター 体育館 住所:射水市戸破3111

月曜:①17:00~18:00(年長~小3) ②18:00~19:00(小3~小6)

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)



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。