



基礎体力を向上させて、子どもの可能性を広げよう！

対象
5歳～10歳
のお子様
対象外の方は相談ください



砺波市・南砺市 かけっこ フェスティバル 2025

うちの子になにか
運動をさせたい！
と、思う保護者の方へ

2会場

南砺市・砺波市
5/25(日)・6/15(日)

参加費無料

子どもの基礎体力はスポーツ以外でも、健やかな身体の成長や、集中力の向上に欠かせません。また、基礎体力はケガの予防、病気への抵抗力も強化します。このイベントは、楽しく運動する中で、お子様の基礎体力向上のきっかけをつくります。

旧福光高校 体育館

日程: 2025年5月25日(日) 定員: 各20名

会場: 旧福光高校 体育館 (南砺市福光710)

時間: 14時30分～15時30分 (年長～小学4年生)



毎週日曜日 通常教室 同会場 体験受付中 ①17:15～18:15
②18:30～19:30

富山県西部体育センター 中アリーナ

日程: 2025年6月15日(日) 定員: 各20名

会場: 富山県西部体育センター (砺波市柳瀬241)

時間: 時間: 14時30分～15時30分 (年長～小学4年生)



毎週木曜日 通常教室 同会場 体験受付中 ①17:45～18:45
②19:00～20:30

指導員

責任を持って指導します！



林コーチ



野原コーチ



加村コーチ

・110mハードル
14秒05
・現富山県記録
保持者

・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

・空手糸東流5段
・バレーボール歴6年
・保育士免許及び
幼稚園教諭取得

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

nhara.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: 悟空Jr.アスリートスクール

後援: 砧波市教育委員会 / 南砺市教育委員会

かけっこフェスタ 2025 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
14:10	受付開始	受付をお済の方から、立ち幅跳びや握力測定など、会場にある器具で 体力測定 ができます！
14:25	整列	フェスタ開始5分前です。指導員の指示のもと、会場中央に集合します。
14:30	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。
14:40	動きづくり	陸上競技の専門的な動きづくりを通して、軸づくりや 足の柔軟性 を高めます。
14:50	休憩	水分補給・トイレの休憩タイムです。
14:55	ダッシュ	スキップ や 変形ダッシュ などの練習を通して、瞬発的な力の発揮の仕方を学びます。
15:15	スタート練習	スタートが上達する 姿勢 を学んで、実際に走ります。
15:25	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。
15:30	質疑応答	ご質問がある方は、15:40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。

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
約1万人

公式Instagram



goku_athlete



プロの指導員から
コツを学ぼう！



免責事項

今回のイベントでは、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は、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。