



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!

エンジョイ かけっこ教室

かけっこ強化バージョン

対象 **小学生** のお子様



小矢部市民体育館

11月29日(土)

9:30 ▶ 10:30

10:45 ▶ 11:45

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: 2025年 **11月29日(土)**

申込締切: 2025年 **11月15日(土)**

会場: **小矢部市民体育館** 小矢部市城山町1-1

時間: ①9時30分~10時30分 (小学1年生~小学2年生)

②10時45分~11時45分 (小学3年生~小学6年生)

持ち物: 上履き、水筒、タオル

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!

担当: 野原コーチ

陸上競技歴25年
ハンマー投げ
インターハイ準優勝

担当: 林コーチ

陸上競技歴10年
110mハードル
富山県記録保持者
全国大会出場経験あり



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。

0766-67-1760 (担当: 吉岡)

問い合わせ受付時間 平日 9:00~17:00

申込み多数の場合は抽選し、参加者を決定いたします。
抽選結果は、**11月20日(木)**までにメールでお知らせいたします。
bunspo@city.oyabe.lg.jpからメールを受信できるように設定をお願いします。



イベントの内容や
指導団体の詳細は
裏面をチェック

主催: 小矢部市教育委員会文化スポーツ課 指導: 悟空Jr.アスリートスクール

詳しくは
裏面へ

かけっこ教室 タイムスケジュール

富山県で実績のある団体が指導

①小学1年生～小学2年生 ②小学3年生～小学6年生

指導を担当するの悟空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。

公式ホームページ



クラスの詳細はコチラ

公式YouTube



チャンネル登録者数
1万人

公式Instagram



goku_athlete

時間	内容	詳細
① 9:20 ② 10:35	受付開始	小矢部市民体育館に上履き、水筒、タオルを持って集合ください。
① 9:25 ② 10:40	整列	開始5分前です。指導員の指示のもと体育館中央に集合します。
① 9:30 ② 10:45	ストレッチ	かけっこ教室開始です！まずは、 運動能力が上がるストレッチ を行います。
① 9:40 ② 10:55	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 9:50 ② 11:05	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 9:55 ② 11:10	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 10:15 ② 11:30	ダッシュ・スタート練習	「位置について、用意、ドン！」と、実際に スタート の練習を行います。
① 10:25 ② 11:40	整列	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 10:30 ② 11:45	挨拶・解散	挨拶が終わったら、解散となります。



プロの指導員に
楽しく分かりやすく
教えてもらおう！

県内トップレベルの
アスリートから学ぼう！

スタートの仕方で
ライバルに差をつけよう！



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。