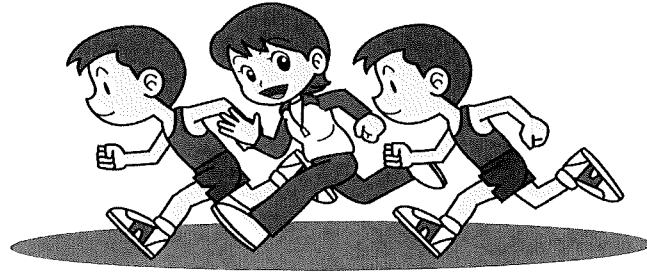


# 西湘かけっこ教室

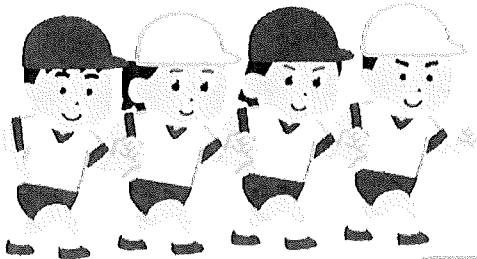
## 今日の自分より速く走ろう！ 小学生対象のスポーツ教室

運動の基本でもある走り方を身に着けることで、巧緻性や基礎体力などの向上を育みます。また、様々なスポーツに適応出来る運動能力向上や、『もっと速く走りたい』と言う向上心を養います。



### 教室の主な内容

- ☆腕振り
- ☆走るフォーム
- ☆走る時のポイント
- ☆ドリル（基本動作）
- ☆大きい動き、速い動き作り
- ☆ミニハードルトレーニング
- ☆スタート練習、他



コース A…5/8、15、22、29  
 (全4回指導) B…9/18、25、10/2、9  
 場 所 県立西湘スポーツセンター体育館  
 対 象 小学生(1年～6年)  
 時 間 16:30～17:30  
 定 員 15名  
 会 費 各期3,300円(税込) \* 傷害保険料を含む  
 準 備 運動の出来る服装・室内用運動靴(上履き不可)  
 タオル・飲み物

### 企画・運営

西湘スポーツセンター

指定管理者：BSC・三洋装備グループ

### 指 導

株式会社 B S C

### 参加申込み方法

電話または直接受付にお申込みください。また、下記参加申込用紙に必要事項を記入の上、指導日まで(当日可)に、当センター受付へご提出ください。(FAX可) ※参加費は当日徴収します。

お問合せ・お申込み先

西湘スポーツセンター「西湘かけっこ教室」宛

TEL0465-48-2650 FAX0465-47-1967

※ 定員を超えた場合は、申込み順とします。また、申込みが5名に満たなかった場合は、教室を中止とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

.....き.....り.....と.....り.....せ.....ん.....

2026年度 西湘かけっこ教室 ( A ・ B ) 参加申込書					
ふりがな 参加者名			男・女	保護者名	⑧
生年月日	年 月 日	学 年	電話番号	( )	
住 所	〒				