

夏休み、足が速くなるチャンスです!



# 夏休みかけっこ教室 2018

@日産フィールド小机



毎年、ご好評を頂いているNSAAの“夏休みかけっこ教室”。  
日産スタジアムの陸上教室NSAA(日産スタジアム・アスレティクスアカデミー)の代表で、  
プログラム監修者 高野進(東海大学体育学部教授)の総合プロデュースのもと、  
かけっこの基礎からしっかり学び、速く、上手く走るコツを習得する3日連続のかけっこ教室を開催します。  
夏休み、かけっこが得意になるチャンスです。



参加小学生  
大募集!

【総合監修】  
高野進 (たかの すずむ)

1961年生まれ 静岡県出身  
陸上400m走にてロサンゼルス・ソウル・  
バルセロナと、3回オリンピックに出場  
'92バルセロナオリンピックのファイナリスト  
陸上400m走日本記録保持者  
東海大学体育学部教授  
東海大学陸上競技部監督  
NPO法人日本ランニング振興機構理事長  
日本スプリント学会会長

## 【申し込み方法】

下記フォームよりお申し込みください



小学1年生、2年生お申し込みフォーム ⇒⇒  
<https://pro.form-mailer.jp/fms/0595b51a145998>



小学3年生、4年生お申し込みフォーム ⇒⇒  
<https://pro.form-mailer.jp/fms/1a9c99dd146247>



小学5年生、6年生お申し込みフォーム ⇒⇒  
<https://pro.form-mailer.jp/fms/e1ec582a146248>

## 【開催日時】

7月24日(火)、25日(水)、26日(木) 3日間連続  
9:30~12:00(予定)

※スケジュールの詳細情報は裏面をご確認ください

## 【講師】

高野進 他 日本ランニング振興機構専任講師

## 【対象・クラス・定員】

小学1、2年生クラス 50名 (先着順)

小学3、4年生クラス 50名 (先着順)

小学5、6年生クラス 25名 (先着順)

## 【応募期間】

2018年6月1日(金)~7月10日(火)

※定員となり次第締め切らせていただきます

## 【参加費】

5,500円 (3日間/イベント保険代込)

※1日だけの参加の場合も料金は同じです

※お申し込みから1週間以内にご入金がない場合は、  
キャンセルとなります

※お支払い方法

クレジットカード決済または銀行振込にてお願いします

タイムスケジュール等の詳細は  
裏面をご確認ください

## 【お問い合わせ】

NSAA事務局 [nsaa@jrpo.or.jp](mailto:nsaa@jrpo.or.jp)

主催:公益財団法人 横浜市体育協会

主管:特定非営利活動法人 日本ランニング振興機構

# 夏休みかけっこ教室 2018

参加小学生  
大募集!



## 【3日間のスケジュール】

受付開始 9:00～(3日間共通)  
講座時間 9:30～12:00(予定)  
練習場所 フィールド小机

## 【3日間のレッスン内容(予定)】

	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)
今日の目標	走りの基本を学び、 個人課題を見つけよう!	リズムランで 基本姿勢を身につけよう!	ぐんぐん速くなるコツを つかもう!
9:00～9:30	受 付 開 始 (受付場所:フィールド小机)		
9:30～	開校式 ウォーミングアップ	ウォーミングアップ リズムラン	ウォーミングアップ リズムラン
10:00～	タイムトライアル グループレッスン  ピッチコントロール走 フォームチェック走	ランニング技能検定5級の練習  4の字の基本練習 1・1スキップ 4・1スキップ  スタート練習	ランニング技能検定の確認 仕上げのレッスン スタートダッシュからトップ スピードまでの走り方 50mタイムトライアル  走育講座 高野先生の特別講義
12:00	解散	解散	ラン検5級認定証授与 解散

## 【申し込み方法】

下記フォームよりお申し込みください



小学1年生、2年生お申し込みフォーム ⇒

<https://pro.form-mailer.jp/fms/0595b51a145998>



小学3年生、4年生お申し込みフォーム ⇒

<https://pro.form-mailer.jp/fms/1a9c99dd146247>



小学5年生、6年生お申し込みフォーム ⇒

<https://pro.form-mailer.jp/fms/e1ec582a146248>

※スケジュールは変更となる場合がございます  
※雨天の場合は、室内走路、雨天走路にて実施します

○かけっこ教室最終日に、  
JRPO公認「ランニング技能検定(ラン検)5級」を認定します  
ラン検とは: 走りの上手さ(技能)の習熟度を評価する検定です



【お問い合わせ】

NSAA事務局 [nsaa@jrpo.or.jp](mailto:nsaa@jrpo.or.jp)

主催: 公益財団法人 横浜市体育協会

主管: 特定非営利活動法人 日本ランニング振興機構