

「走り方教室（短距離）」開催要項

- 1 目的 スポーツの基礎となる走り方について実技や練習方法をわかりやすく学び、走る楽しさを知ることで子ども達の基礎体力向上に繋げる。
- 2 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 3 後援 光市教育委員会 光市スポーツ協会
- 4 講師 ミズノスポーツ塾公認インストラクター
若江真志氏 100mベスト 10秒67
日本学生陸上競技大会400mハードル優勝
- 5 内容 ～速く走るための練習をしよう～
 - ① 姿勢について
 - ② 腕の振り方について
 - ③ 足の動きについて
 - ④ マーカーを使用した足の動きづくりやスタートダッシュの練習
 - ⑤ その他
- 6 対象 **短距離走が苦手な** 市内小学1～6年生（2023年）（全日程参加できる方）
- 7 日時・内容 **2023年 8/7（月）・8（火）・9（水） 全3回**

低学年コース（1～3年生）	13:30～14:30	定員30名	受付時間 13:15～13:25
高学年コース（4～6年生）	15:15～16:15	定員30名	受付時間 15:00～15:10
- 8 参加料 1,800円（全3回）
※抽選後事前支払い。詳細については各自にメールでお知らせします。
- 9 会場 光市総合体育館メインアリーナ
- 10 準備物 ジャージ、室内用シューズ、外用シューズ、飲料水（蓋付き）、マスク（任意）



裏面へ続く

走ることが苦手・・・

でももっと早くなりたい・・・

運動会で頑張りたい・・・

そんなキミにおススメの教室！

11 その他

- ◎送迎・受付は、必ず保護者や責任の持てる方が行うこと。
- ◎主催者が取得した個人情報について、今後の事業の参加案内、開催情報等の通知に使用することをご了承ください。事業の趣旨に反する使用はいたしません。
- ◎教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに（公財）光市スポーツ振興会が加入する行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については自己の責任において対処してください。
- ◎安全指導に従わない場合は、実施期間中であっても参加をお断りすることがあります。
- ◎教室開催中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ◎荒天候等、教室のお休み・変更は、「（公財）光市スポーツ振興会」のホームページ【<http://nikari-suposhin.com/>】にてご案内させていただきます。各個人へのご連絡はいたしません。



新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 1 教室参加時のマスクの着用は参加者各自の判断をお願いします
- 2 教室参加前に体調確認をし、少しでも体調の悪い方は参加できません

12 申込み・問合せ

2023年7月5日（水）10:00～7月7日（金）17:15の間に

下記QRコードから申し込んでください。

今年度から
抽選方式・
QRコード
での申込に



※読み取れない場合は、①Google 検索カメラで読み取ってください。
又は、②お電話で下記にお問合せください。

《連絡先》

〒743-0011

光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

（公財）光市スポーツ振興会

TEL (0833) 72-9100

※平日8:30～17:15（土日祝日お休み）

- 各コースとも申込人数が定員を超えた場合は抽選となります。7月12日（水）に抽選結果をメール（ドメイン名@gmail.com）で通知します。メールのブロック設定等されている方はメールが受け取れるよう事前に設定を変更してください。
通知が届かない場合は ①迷惑メールフォルダを確認、又は ②上記 に連絡してください。
- 当選された方はメールでお知らせする期日内に参加料を納入してください。期日内に納入がない場合は当選を無効とさせていただき、キャンセル待ちの方にご案内させていただきます。