

夏休み、足が速くなるチャンスです!



NSAA夏休みかけっこ教室 2022

@日産フィールド小机



NSAA“夏休みかけっこ教室”を開催します!

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、かけっこを基礎から学び、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です。夏休みにかけっこが得意になろう!

【開催日時】

2022年7月26日(火)27日(水)28日(木)

9:30~11:30(予定)3日間連続開催

※スケジュールの詳細情報は裏面をご確認ください

【開催場所】

日産フィールド小机

日産スタジアム雨天走路・室内走路 他

※こまめに水分補給タイムを設け、空調設備のある室内走路や
屋根のある雨天走路などを併用して暑さ対策、感染症対策を
行いながら、プログラムを進行します

【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 60名(先着順)

小学3・4年生クラス 60名(先着順)

小学5・6年生クラス 25名(先着順)

【応募期間】

2022年6月21日(火)12:00~7月15日(金)

※定員となり次第締め切らせていただきます

【参加費】

6,000円(3日間/イベント保険代込)

※1日のみ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

※クレジットカード決済または銀行振込にてお支払いください

参加小学生
大募集!



【総合監修】

高野 進(たかの すすむ)

東海大学体育学部教授
東海大学陸上競技部 部長兼総監督
オリンピックファイナリスト('92バルセロナ)
400m日本記録保持者 44秒78
NPO法人日本ランニング振興機構理事長
日本陸上競技連盟評議員

【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/a3322f06202748>



小学3年生・4年生お申し込みフォーム

<https://pro.form-mailer.jp/fms/023a5a91241923>



小学5年生・6年生お申し込みフォーム

<https://pro.form-mailer.jp/fms/bd7ae072241921>



【お問い合わせ】

NSAA事務局 nsaa@jrpo.or.jp

主催:公益財団法人 横浜市スポーツ協会

主管:特定非営利活動法人 日本ランニング振興機構

NSAA 夏休みかけっこ教室 2022

グループレッスンで、かけっこの基本を学ぼう!



【3日間のレッスン内容(予定)】

	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)
目標	走りの基本を学び、 個人課題を見つけよう!	リズムミックスランで 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!
9:10~ 9:25	受付開始(受付場所:日産スタジアム2階リング通路柱番号277番)		
9:30~	開会式 ウォーミングアップ	走育講座 ウォーミングアップ	走育講座 ウォーミングアップ
10:00~	・50mタイムトライアル ・グループレッスン 4・1ラン ピッチコントロール走 ・走育講座	・グループレッスン リズムミックスラン テンポラン スタートダッシュの練習 フォームチェック走	・グループレッスン 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
11:30	解散	解散	解散

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



【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/a3322f06202748>



参加小学生 大募集!

小学5年生・6年生お申し込みフォーム
<https://pro.form-mailer.jp/fms/bd7ae072241921>



小学3年生・4年生お申し込みフォーム
<https://pro.form-mailer.jp/fms/023a5a91241923>



※かけっこ教室の概要は
表面をご確認ください。