

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 2024

@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、2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】

2024年8月1日(木)2日(金)

9:30~11:30(予定)2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 30名 (先着順)

【応募期間】

2024年6月28日(金)12:00 ~ 7月24日(水)

※定員となり次第締め切らせていただきます

【参加費】

4,000円(2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 すずむ)

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前日本記録保持者 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/e99c2fdd314953>



小学3年生・4年生お申し込みフォーム

<https://pro.form-mailer.jp/fms/febcbf99277732>



小学5年生・6年生お申し込みフォーム

<https://pro.form-mailer.jp/fms/1c7d51a0314954>



【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 2024

グループレッスンで、かけっこの基本を学ぼう!



【2日間のレッスン内容(予定)】

	8月1日(木)	8月2日(金)
目標	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~	走育講座 ウォーミングアップ	ウォーミングアップ
10:00~	・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

※8月1日(木)は高野先生の指導日の予定です
※スケジュールは変更となる場合がございます
※基本的に直射日光の当たらない会場で練習します



【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/e99c2fdd314953>



小学3年生・4年生お申し込みフォーム

<https://pro.form-mailer.jp/fms/febcb99277732>



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/1c7d51a0314954>



※かけっこ教室の概要は
表面をご確認ください。

【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