

秋

かけっこの 集中講座

保土ヶ谷区出身のオリンピック 長谷川大悟 選手監修の
かけっこ集中講座です！ご好評につき全5回開催です。

講師による
Instagram



テーマ・日程

オリンピックによるプログラム提供&指導

- ① 9/28 フォーム 「走りを変えるフォームの秘密を知ろう！」
- ② 10/19 軸 「ブレない走りに進む力を身に付けよう！」
- ③ 11/2 反応 「いつでも正確に走れるようになろう！」
- ④ 11/16 パワー 「速さを生み出す体のパワーを引き出そう！」
- ⑤ 11/30 コントロール 「走りを自由に使いこなそう！」

※アシスタントコーチによる指導日もあります

曜日 月曜日 **時間** 17:30~18:45 **対象** 小学1~6年生

料金 12,000円 (全5回) 【単発の場合】 1回2,500円

場所 第1体育室 (半面) **定員** 各35名 (最少開催人数6名)

※単発参加は各回の前日に空きがある場合のみ申込み受付いたします。

レッスンの特徴

- ✓ 個別の目標に合わせた指導
- ✓ 基礎から学べる走り方・身体の使い方
- ✓ 「宿題」を家庭で行い、次回につなげます。
各回、家でできる練習の紹介をし、どれくらいできたかを確認します！

募集開始は

9/1 (火)
14:00~

(先着順)

長谷川大悟(はせがわ だいご)

陸上競技・三段跳び
日本歴代5位(16m88cm)
リオデジャネイロ五輪日本代表
保土ヶ谷区出身 伊藤超短波所属



生駒敏大 (いこま はるき)

(Breakfast Sports Club 代表)

HP

Instagram



お問い合わせ
お申し込み

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633

