

走りが楽しく！速く！好きになる！

＼ 参加者募集 ／

SPASかけっこ教室



「腕の振り方とか姿勢がきになる…」
「足がバタバタしているような気が…」
「もっと速く走れそうなんだけど…」
「運動自体があまり得意ではない…」



お任せください！

秋の運動会まだまだ間に合う・1回完結型

日程

9/18.25(木) 10/6(月) 9(木)

時間

第1部：16:00 - 16:45 (受付15:45～) 定員20名
第2部：17:00 - 17:45 (受付16:45～) 定員20名

会場

茅ヶ崎市総合体育館 (茅ヶ崎市茅ヶ崎1-9-63)

参加費

2,200円(税込)

※ 動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物
※ 対象小学生(市内在住)
※ 実施内容は全て同じとなります。

走りのポイントを徹底練習！

足が速くなるポイント チェックシート(基礎編)

1 ケンケン

足が速くなるポイント
足が速くなるポイント
足が速くなるポイント

2 パワーポジション

足が速くなるポイント
足が速くなるポイント
足が速くなるポイント

3 ジャンプ(スタート)

足が速くなるポイント
足が速くなるポイント
足が速くなるポイント

4 ジャンプ(ばね力)

足が速くなるポイント
足が速くなるポイント
足が速くなるポイント

5 うでふり、足のあげ方

足が速くなるポイント
足が速くなるポイント
足が速くなるポイント

6 マーチ(行進運動)

足が速くなるポイント
足が速くなるポイント
足が速くなるポイント

チェックリスト

チェックリスト

チェックリスト

「足が速くなるチェックシート」
の内容をもとに、大切な事だけを
ぎゅっとまとめて練習します！！

★身体の正しい使い方
★地面に力をつたえること
★腕振り/足のつき方
★スタート力(姿勢も含め)
★加速力



お申込み

茅ヶ崎市総合体育館



0467-82-7175

申込開始

2025年8月21日(木)からお申込み受付開始！

お問合せ

・主催：(公財) 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団

・協力：株式会社スポレングス

(公財) 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団 TEL:0467-82-7175

＼ お友達を誘って一緒に参加しよう ／