

<p>3 コマ目</p>	<p>正しく体を動かしてみよう！ 対象：3歳～成人 定員：4名程度 ラダーやコーンを使って、考えながら体を動かしてみましよう。 速く走るには思った通りに体を動かす技術が不可欠です。 陸上だけではなく、サッカーや野球、バスケなど 他種目にも絶対役に立ちます。</p>
<p>4 コマ目</p>	<p>50m何秒で走れるかな？ 対象：3歳～成人 定員：10名程度 50m走にチャレンジ！ 測る前に速く走れるポイントも伝授します。 スタートの姿勢は？走る時の目線は？手はグー？パー？ みなさんの疑問にも答えていきたいと思ひます。 お気軽にご参加ください。 (雨天時は計測できません。ごめんなさい(；ω；))</p>

* 中高の教員免許・JAAF公認のジュニアコーチ資格を持っている現役の陸上選手が講師を務めます。
専門種目は 400mハードルのため、指導は短距離寄りです。
要望、聞きたいことがあればいつでもどうぞ！