

<p><b>1 コマ目</b></p>	<p><b>正しい腕振りを覚えよう！</b>  <b>対象：3歳～成人 定員：4名程度</b>  速く走るための正しい腕振りを覚えましょう！  運動量が少なめなので、  普段運動をしない方、親子でのご参加も  お気軽にご参加ください。</p>
<p><b>2 コマ目</b></p>	<p><b>正しく体を動かしてみよう！</b>  <b>対象：3歳～成人 定員：4名程度</b>  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><b>3 コマ目</b></p>	<p>同上  （ご希望があればできる限り対応します！）</p>
<p><b>4 コマ目</b></p>	<p><b>50m何秒で走れるかな？</b>  <b>対象：3歳～成人 定員：10名程度</b>  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！