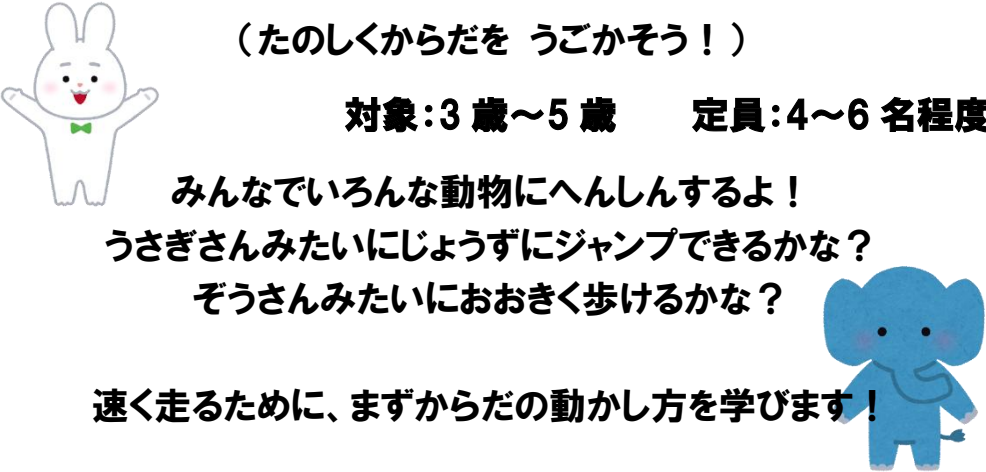


1 コマ目	まねっこどうぶつ できるかな？ (たのしくからだを うごかそう！) 対象:3 歳～5 歳 定員:4～6 名程度 みんなでいろいろな動物にへんしんするよ！ うさぎさんみたいにじょうずにジャンプできるかな？ ぞうさんみたいにおおきく歩けるかな？ 速く走るために、まずからだの動かし方を学びます！ 
2 コマ目	はしるってたのしいな！ 対象:3 歳～5 歳 定員:4～6 名程度 コーンや障害物を利用して、簡単なゲームを行います。 遊びを通して、走る楽しさを感じてください！
3 コマ目	陸上の基礎を学ぼう！ 対象:6 歳以上 定員:6 名程度 どのスポーツの基礎となる「走り」 速く走れるポイントを重点的に、陸上競技の基礎を学びます。 “好きこそものの上手なれ” 走る楽しさを、できるようになった喜びを感じてください。 最後はゲームで盛り上がりましょう！
4 コマ目	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！(未就学児は 25mにします) 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;`))

* 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！