

走り方教室 高学年向けコースを 11月より開設いたします！



より専門的な指導で
はやく走る技術を身につけられるコースです！

実施概要

日時：毎週土曜日
15:00-16:30
費用：4400 円 / 月
対象：小学校3年生以上
場所：旧十和小学校
総合運動公園
時間：90 分 / 回

こんな子におすすめです！

- ☒ 陸上競技に興味がある
- ☒ 足がはやくなりたい / 運動会で一位を取りたい
- ☒ 現役アスリートの指導を受けてみたい
- ☒ 綺麗なフォームを身につけたい
- ☒ スタートダッシュで差をつけたい

各コースの違い

高学年向けコース

小学3年生から6年生の足がはやくなりたい子

専門的な指導で、**学校・運動会での活躍**を目指す

様々な器具、練習方法を取り入れたパーソナルな練習

90 分間

対象

目的

内容

時間

現在の走り方教室

(毎週日曜 14 時～)

幼稚園から6年生まで体を動かすのが好きな子

正しい走り方をより楽しくまなぶ

全体での基礎的な練習とランニング

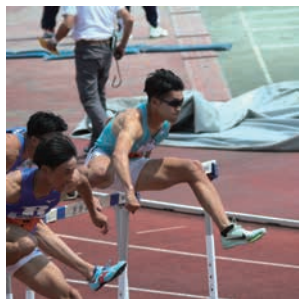
60 分間

現在の走り方教室は、幅広い年齢のお子様を対象にみんなでランニングを楽しめる教室ですが
高学年コースではより**足が速くなることに特化した指導**を行います！

対象となるお子様

・運動会、大会で活躍したい ・他のスポーツを習っておりそのために足がはやくなりたい・陸上競技に興味がある
など足がはやくなりたい子なら**どなたでも歓迎いたします！**

指導者紹介



名前：曾我部隆伍（そがべりゅうご）

年齢：21 歳

所属：筑波大学陸上競技部

専門：110m ハードル

実績：日本学生個人選手権出場など



名前：大塚陸渡（おおつかりくと）

年齢：22 歳

所属：筑波大学トライアスロン部

専門：長距離

実績：日本高校選抜10位など

練習の流れ

1 回の流れ

14:45 受付開始
15:00 練習開始
15:05 ウォームアップ (15 分)
15:20 技術, メイン練習 (35 分)
16:00 ダッシュ, リレー (20 分)
16:20 補強, クールダウン (10 分)
16:30 終わりの挨拶

1 ヶ月の流れ

1 週目 瞬発系

ショートスプリント
ラダートレーニング

アジリティ系能力を養います

2 週目 補強系

体幹トレーニング
動的ストレッチ

身体の使い方、安定させる力
を習得します

3 週目 技術系

ランニングドリル
ハードルドリル
ミニハードルトレーニング

より実践的な技術を身につけます

4 週目 測定会

50m, 100m などの測定

記録の伸びや
動画でフォームのチェック
をコーチと行います

走力向上に必要な要素を週ごとに分割してトレーニングを構成しています。
瞬発力、筋力、技術力の向上を目指し、毎月の測定会で成長を記録します！

一回の具体的な内容

- ウォームアップ
- ジョギング
- ストレッチ
- メイン練習
ハードルドリル
ミニハードルドリル
- ダッシュ
- クールダウン

ハードルドリル

ハードルまたぎ, くぐりで
股関節, 臀部の可動域拡大, 正しい使い方を学ぶ

ミニハードルドリル

ハードルドリルで行ったことをさらに走りに近づける
速く走るよりも正しいフォームで走る

ダッシュ

その日のまとめとして全力ダッシュを短い距離で行う
闘争心が出るようなゲーム形式で行う

初回のお知らせ

初めてのの方は
無料で参加いただけます！

その際、相談も受け付けておりますので
ご検討中の方も気軽に一度ご参加ください！

