

第2弾! トップアスリートと

# 楽しく走ろう! かけっこ教室

年間を通してトップアスリートを招いた、かけっこ教室の第2弾を開催いたします!  
前回、7月・8月の開催では、沢山の参加ありがとうございました!



今回も、速く走るためのコツを A-bank 北海道の「仁井 有介 氏」に教えていただきます!  
「腕の振り方」・「走る時の姿勢」・「スタートダッシュの反応・構え方」など、ポイントに分けて丁寧に教えていただけます。また、ゲーム性のあるトレーニングでは、みんなで楽しく走ります! 考えながら、動く! 頭もからだもつかって、速く走るためのコツを自分のものにしましょう! 是非、この機会にトップアスリートによる走り方指導を受けてみませんか!

## 講師



仁井 有介 氏

## ～Profile～

A-bank 北海道  
アスリート  
元ハイテク AC 所属 100m 選手。  
全日本実業団陸上選手権優勝  
日本グランプリシリーズ陸上優勝  
100M 自己ベスト 10秒34

## 料金 (保険料込)

500 円

※1回の料金となります。

～締め切り日～

各日にちの2日前まで

雨天決行



## 9月の予定

- 【7日目】12日(土) 10:00～12:00  
→ 幕別札幌川河川敷
- 【8日目】16日(水) 16:15～17:45  
→ 札幌北公園
- 【9日目】24日(木) 16:15～17:45  
→ 札幌北公園

## 10月の予定

- 【10日目】7日(水) 16:15～17:45  
→ 札幌北公園
- 【11日目】17日(土) 13:30～15:30  
→ 幕別札幌川河川敷
- 【12日目】18日(日) 10:00～12:00  
→ 幕別札幌川河川敷
- 【13日目】21日(水) 16:15～17:45  
→ 札幌北公園

《北公園開催の場合の駐車場について》

- ・ 札幌北小学校 ・ 北コミセン

11月以降の日程については決定次第お伝えします

## 参加対象

小学生 (1～6 年生)



## 持ち物

汗拭きタオル・飲み物

【問い合わせ先】 クラブスタッフ 新倉 榛名

・ TEL 080-1888-4128 ・ Email [hnr2ikr.0323@gmail.com](mailto:hnr2ikr.0323@gmail.com)