



夏休みかけっこ体験教室

基礎編

速く走るために、
大切なことって？



コツを知って
楽しく走ろう！

開催日

- ① 令和5年7月25日(火)
 - ② 令和5年8月2日(水)
- 両日とも9:00~11:00(受付8:30~)

会場

サンドーム日向 1階 アリーナ

対象

日向市在住の小学1~6年生 **各日30名限定**

内容

走り方の基本を学ぼう・実際に走ってみよう

<講師> 日向市陸上競技協会 藤本 久充 氏

○今回は「基礎編」として、走り方の基本動作や速く走るための練習法を学び、実際に走ってみます。初めてでも大丈夫！楽しく指導します。

注意事項

- 運動できる服装と運動靴でお越しください。※クロックス、サンダル等は不可
- 水分、汗ふきタオル、熱中症対策用品をご持参ください。
- 今夏も厳しい暑さが想定されます。各自で熱中症対策をお願いします。

申込方法

- 7月18日(火)までに

QRコードからお申込みください。

- ※各日先着30名とします。両日参加希望の方は、大変お手数ですが、両方申込みをお願いします。
- ※7月3日(月)から申込受付開始します。



↑7月25日



↑8月2日