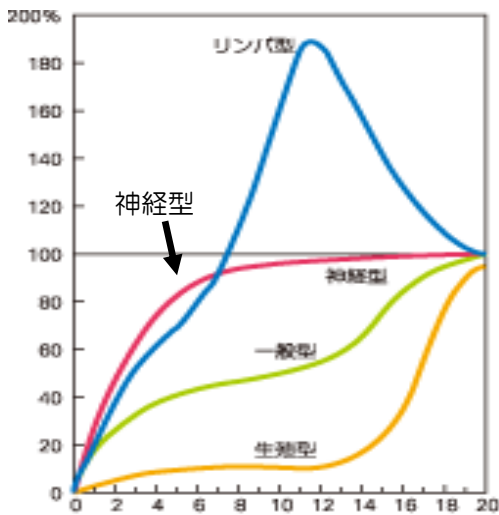


かけっこ教室

足が速くなりたい子どもたちを対象に、走り方の基本から走る楽しさ伝えます。運動神経が発達する大切な時期です。『何か運動をさせたい』『運動会で勝ちたい!』といった悩み解決の場として、そして、子どもたちが将来のスポーツ活動（部活動など）をするにあたり、何かきっかけを掴み、少しでも多くの子どもたちが活躍してくれることを期待して活動をスタートします！



発育発達に合わせたプログラム

運動神経の発達は小学校高学年でピークを向かえます

(図：神経型)。巧みに体の動きをコントロールする調整力を、適期に様々な運動から経験・習得することが将来のスポーツ活動に大きく関係してきます。

スプリントスクール主な練習内容

- 1、ウォーミングアップ
- 2、動きづくり（体の使い方）
- 3、走り方、スタート練習
- 4、リレーやダッシュなどの実践練習
- 5、ストレッチング

子ども達の習得状況に合わせ練習内容を変えていきます



コーチ：荒井 信幸

資格：スポーツプログラマー、トレーニング指導士、中高保健体育教員免許

経歴：元スポーツ専門学校教員（陸上競技、トレーニング理論・実技を指導）

指導実績

新潟県陸上競技選手権男子4×100mリレー、4×400mリレー優勝

新潟県陸上競技選手権男子200m、女子100m優勝

世界ろうあ者陸上競技大会やり投4位など