

Let's try running

令和7年度 千代田区生涯学習 ジュニアカレッジ

現役トレーナーに学ぶ！ 駿足のコツ

2025.8.22 Fri.

現役トレーナーで元陸上部のコーチから速く走れるコツを学んで
運動会や試合で活躍しよう！1回完結型で、正しいフォームや身体
の使い方・バトンパスの練習・タイム測定等を行います。



①10:30～12:10／②14:00～15:40

実験感覚でたのしく学べる！運動会や陸上大会等で実践できる！

- 準備体操・ストレッチ
- 受講前タイム測定⇒正しいフォームのレクチャー
⇒もう一度タイム測定
- 参加者同士で行えるプログラム（バトンパス・リレー等）
※対象により内容が異なります。

ギャラリー展示開催

9.13 Sat. ▶▶ 20 Sat.

10:00～19:00 ※最終日は15:00まで

子どもたちが体験した講座の様子やタイム測定結果を展示。正しいフォーム、速く走るコツやヒント等の展示を見て、陸上の世界に触れてみよう！

申込みについて

対象

- ①千代田区在住・在学の小学1～3年生とその保護者
- ②千代田区在住・在学の小学4～6年生

定員

- ①10組20名②20名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)
- ※①は保護者1名につき、子ども2名まで。保護者は見学のみとなります。②も保護者の見学が可能です。

会場

千代田区立スポーツセンター(千代田区内神田2-1-8)

参加費

各回500円

申込み

8.1(金)12:00までに電話・FAX・HPより九段生涯学習館へ
FAXの場合：講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号/学校名/学年/参加希望の時間帯を選択
保護者氏名(ふりがな)・続柄/託児サービスを希望の方は、預ける子どもの氏名(ふりがな)・月齢を記載

託児

講座当日時点で満6か月～未就学児／1名1,000円
8.1(金)12:00までに申込み ※受付は①のみ対象



ミズノスポーツサービス株式会社

現役トレーナー
元陸上部



くろさか みく
黒坂美玖氏

- 天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- 保険加入の関係上、ご本人以外のご参加はお断りいたします。
- お伺いした個人情報は、当講座運営の目的以外には使用いたしません。

お申込みは
コチラ



千代田区立

九段生涯学習館

こころを育み 明日へつなぐ

主催・問合せ

〒102-0074 東京都千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2841 | FAX 03-3262-7460
HP www.kudan-ll.info