

Let's try
running

現役トレーナーに学ぶ！

駿足のコツ

令和7年度 千代田区生涯学習 ジュニアカレッジ

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）

申込みについて



对象

- 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)

八 填

※①は保護者1名につき、子ども2名まで。保護者は見字のみとなります。②も保護者
千代田区立ユネスコセントラル（千代田区麹町2-1-2）

云 勇 參 加 賽

3.1(金)12:00までに電話・FAX・HP上に大阪生涯学習館へ

三 月

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
講座当日時点での満6か月～未就学児／1名1,000円

- 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。
- お問い合わせした個人情報は、当講座運営の目的以外には使用いたしません。



ミズノスポーツサービスセンターへ

現役トレーナー 元陸上部

A black silhouette of a person in mid-air, arms outstretched, suggesting they are jumping or running. The silhouette is set against a yellow background.

お申込みは コチラ



主催・問合せ



千代田区立

九段生涯學習館

〒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-ii.info