

小学4・5・6年生・中学生対象：3カ月教室

こどもランニング教室

「努力すれば必ず速く走れる...それが長距離走です！」

- ・もっと足が速くなりたい!
- ・あの子に勝ちたい!
- ・かっこよく走りたい!



そんな君を待ってます!



こどもランニング教室では、
「速く走りたい君」を応援します!
実践練習に加え、速く走れるフォームを身につけ、持久力の向上・タイムの向上を目指します。

幼少期に「耐えるチカラを育む」ことは、生涯にわたってお子さまの大きな財産になるでしょう。

●教室要項● (Ⅰ期：4～6月/Ⅱ期：7～9月/Ⅲ期：10～12月/Ⅳ期：1～3月) ※継続受講可

| 教室名 | 時間 | 対象 | 定員 | 条件 | 教室回数 |
|---------------------------|---------------------|------------------|-----|------------------|------|
| こどもランニング教室 (土曜日：通常コース) | 11:00 ～ 12:30 | 小学4・5・6年生 | 30名 | なし | 全12回 |
| こどもランニング教室 (火曜日：育成コース) | 17:30 ～ 19:30 | 小学4・5・6年生 中学生 | 10名 | 1000m 3分50秒以内 | 全12回 |



講師紹介

☆受講料

| | 週1回(新規受講) | 週1回(継続受講) | 週2回 |
|-------|-----------|-----------|---------|
| 3ヶ月登録 | 14,500円 | 12,000円 | 18,000円 |

☆場所 富津ふれあい公園及び富津陸上競技場
※雨天 君津市勤労者総合福祉センター研修室

☆持ち物 指定Tシャツ(新規受講者のみ)・タオル・飲み物・着替え
※雨天 室内シューズ

☆申込方法 設置施設の受講申込書に必要事項をご記入のうえ
受講料を添え、当施設受付にてお申し込みください。

○12月9日(土) 11:00～受付開始○



講師：野崎 秀明

経歴：国土館大学

陸上競技部出身

種目：競歩・長距離

資格：ランニングマイスター

／ポールウォーキング・ベーシックコーチ

第46回岡山県高校総体 5000mW 優勝

第60回中国高校総体 5000mW 準優勝

国民体育大会、インターハイ、全日本インカレ 出場

内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会

君津市西君津11-1

K-1801HF-0055

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611

www.tairyoku.or.jp