



元オリンピック選手に 教えてもらおう 陸上競技場

キッズアスリート 教室R5 第2期

毎年大好評の《キッズアスリート教室》が今年も1クール5回のコースとなり、さらにバージョンアップしました！陸上競技場で本物の競技用具を使い、すべての運動の基本となる「走る」「跳ぶ」「投げる」動作を遊びを交えながら楽しく取り入れ、幅広い分野のスポーツに対応できる運動能力を養います！

主催



一般財団法人

姫路市まちづくり振興機構

Himeji Urban Development Foundation

令和5年第2期

Bコース 先着20名

小学2年生～小学6年生

時間 17:00～18:00

7月 5日(水)

7月 12日(水)

7月 19日(水)

7月 26日(水)

8月 9日(水)

予備日 8月23日(水)

会場 ウィンク陸上競技場

受講料 5回 7,500円

受付開始 6月4日(日)

姫路市立総合スポーツ会館

2F窓口にて



※ホームページの注意事項もご覧ください。

講師：市川 良子

アトランタオリンピック女子

シドニーオリンピック女子

5,000M日本代表

日本陸上競技選手権大会

4回優勝

国際陸上競技連盟公認レベルコーチ

講師：辻 尚人

JAFF公認ジュニアコーチ

申込：姫路市立総合スポーツ会館

Tel.079-293-1321

元オリンピック選手に

教えてもらおう 陸上競技場

キッズアスリート

教室R5 第2期

練習メニュー

『走』 スターティングブロック(スタート踏切版)を使ってロケットスタート

『跳』 走り幅跳びに挑戦！助走練習・幅跳びピットにて跳躍練習

『投』 砲丸投(ジャベリックボール)に挑戦！持ち方・構え方・投げ方
すべての練習の最後に記録を計れます！

1人ひとりのレベルに応じた指導を行います。

☆持ち物

帽子・飲み物・タオル・雨天時のための着替え・カッパ 雨具等

※ 注意事項

※ ☆お申し込み後の返金はできませんのでご了承ください。

※ ☆開催中事故が発生した場合、応急措置はいたしますが、その後の責任は負いません。

※ ☆中止について

※ 雨天決行ではありますが、大雨や台風等による荒天時の会場変更の連絡は、姫路市まちづくり
振興機構スポーツ教室ホームページでお知らせします。各自ご確認ください。