



# 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 R7 第1期

毎年大好評の《キッズアスリート教室》今年も4月9日から開始です！  
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、  
将来的に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

開催日程  
令和7年 第1期  
先着20名

対象 小学生  
時間 17:00 ~ 18:00  
4月 9日(水)  
4月 16日(水)  
4月 23日(水)  
5月 7日(水)  
5月 14日(水)

・未就学児のご参加は要相談とさせていただきます。

会場 ウィンク陸上競技場  
受講料 5回 8,000円  
受付開始 3月10日(月)~  
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R7 第1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、悪天候の場合、ウインク体育館で開催、または中止する場合があります。体育館開催の場合、体育館シューズをご用意ください。中止の場合は返金いたします。

その他、緊急連絡等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。