



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 R8 第3期

《キッズアスリート教室》3期は最終日に
『長距離ミニ記録会(非公認)』を開催!!

3期目は、技術と自己記録の向上にむけたメニューで、1期・2期からのレベルアップを計り、長距離走も加わります。3期から初参加の方は基本動作の習得をしながら。

より格好いい動きを目指して、より速く！より遠くへ！！

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8年 第3期

対象 小学生

時間 17:00 ~ 18:00

1回 9月 30日(水)

2回 10月 7日(水)

3回 10月 14日(水)

4回 10月 21日(水)

5回 10月 28日(水)

10/28長距離ミニ記録会
(非公認)

会場 ウィンク陸上競技場

受講料 5回 9,000円

受付開始 8月 19日(水)~

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1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

R8 第3期

練習メニュー

- 「走」 高学年はスターティングブロックを使って
低学年は低い姿勢からのロケットスタートにチャレンジ。
長距離ミニ記録会に向けた練習にも取り組みます。
- 「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
1人ひとりのレベルに応じた指導を行います。

長距離ミニ記録会に向けた練習をします。

☆『長距離ミニ記録会』について

- ・ 日時：10月28日(水) 17:00～18:00
- ・ 低学年は800m 高学年は1,500m
- ・ 最高記録を記した『記録証』をお渡しします。雨天の場合、総合スポーツ会館で開催。

☆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あり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。

☆会場変更について

雨天決行ではありますが、悪天候の場合、総合スポーツ会館で開催します。

体育館開催の場合、必ず体育館シューズをご用意ください。

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。