



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1期

毎年大好評の《キッズアスリート教室》今年も4月15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8年度 第1期
先着20名

対象 小学生

時間 17:00 ~ 18:00

4月 15日(水)

4月 22日(水)

5月 13日(水)

5月 20日(水)

5月 27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 9,000円

受付開始 3月 18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

TEL079-293-1321

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、姫路市立総合スポーツ会館で開催。

体育館で開催の場合、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。