

春休み小学生かけっこ教室 実施要項

「速く走れるようになりたい!!」「かっこよく走りたい!!」「運動会で1位になりたい!!」・・・
そんな子どもたちの目標達成をお手伝いするかけっこ教室です。

新年度が始まる前にお友達に差をつけておきましょう!

1. 対象：新小学3年生～6年生 各カテゴリー15名程度（先着順） 注）4月からの学年です。

2. 日程：全5回 **新5・6年生 15:00～16:00** **新3・4年生 16:30～17:30**

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
3月28日(火)	3月30日(木)	4月1日(土)	4月4日(火)	4月6日(木)
・フォーム確認 ・身体慣らし ・50m測定	・動きづくり (よい姿勢) ・中間疾走中心	・動きづくり (弾む脚の動き) ・加速中心	・動きづくり (鋭い腕ふり) ・スタート中心	・復習 ・最終記録会 50m

3. 場所：ネットスエがおフィールド 山形市あかねヶ丘2丁目4-1 ☎023-644-4850

4. 指導者：五十嵐 徹（山形TFC理事長、日本陸連公認上級コーチ）

5. 参加費：6,000円（保険料、施設使用料を含む）

6. 申込方法：以下の方法でお申し込みください。 ※受付開始は3月1日（水）

- ① 山形TFCホームページよりオンラインで申し込む。
- ② 参加費を以下の口座に振り込む。なお、振込手数料はご負担をお願いします。

《振込先》 山形銀行 城南支店(112)

普) 807192 特定非営利活動法人山形TFC 理事 五十嵐 徹

8. 申込締切： 3月20日（月） 上記①と②を完了していること。

9. その他：① 開始時刻の10分前までに、競技場西側駐車場内テント付近に集合してください。
- ② 感染症や脱水等の対策のため、マスクと飲み物、帽子は必ず持参してください。
- ③ 練習中のけがに対して応急処置は行いますが、その後の責任は負いかねます。なお、参加者は全員傷害保険に加入します。
- ④ 天候や練習会場の利用状況等により、日程が変更になる場合があります。その場合はホームページ上での連絡となりますので、時々ご確認ください。
- ⑤ 参加申し込み状況によっては、設定時間帯を変更する場合があります。
- ⑥ 練習風景の写真等をクラブ通信やホームページなどに掲載する場合があります。掲載の際は必要に応じて画像加工を行いません。

10. お問い合わせ：NPO法人山形TFC事務局

事務局携帯：070-2016-7689（対応時間 10:00～17:00、土・月・祝日は休み）

e-mail：info_tfc@yamagata-tfc.org（推奨）