

夏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!!」「かけっこよく走りたい!!」「運動会で1位になりたい!!」
「ダッシュ王選手権を頑張りたい!」・・・

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。

1. 対 象：小学3年生～6年生 各カテゴリー15名程度
2. 日 程： 全5回 5・6年生 15:00～16:00 3・4年生 16:30～17:30

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
7月30日 (火)	8月1日(木)	8月3日(土)	8月6日(火)	8月8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：ネッツえがおフィールド 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 T F C 理事長、日本陸連公認上級コーチ)

遠藤 優花 (同 指導スタッフ、日本陸連公認ジュニアコーチ)

5. 参加費：6,000円 (保険料、施設使用料を含む) ※山形 T F C 会員は5,000円

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7月9日(火)

- ① 山形 T F C 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 T F C 理事 五十嵐 徹

8. 申込締切：7月23日(火) 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、西側駐車場内テント付近に集合してください。

② 熱中症対策のため、飲み物と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。その場合は登録メール及び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 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 T F C 事務局

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

e-mail：info_tfc@yamagata-tfc.org