

家族や友達と一緒に汗を流そう!!

走り方教室

中学生の部
やります!!

様々なスポーツの上達に役に立つ
トレーニングを教えてください!!

令和6年11月30日 (土)

場所：王子スタジアム

阪急「王子公園」駅・JR「灘」駅徒歩10分

雨天
中止



【教室】

- ① 小学1・2年生の部
- ② 親子の部(5歳～小学2年生と保護者)
- ③ 小学3～6年生の部
- ④ 中学生の部(中学1～3年生)

9:30～10:45
11:00～12:15
13:30～14:45
15:00～16:15

【定員】①③50人、②30組、④30人
【参加費】①③1,000円、②④1,500円
【申込】9/25(水)～11/5(火)

＼申込はコチラ＼



講師：野口研治さん
(T&F.net KOBE代表)

◆100m11秒台で走る現役マスターズ陸上選手◆

<資格>

日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ
公益財団法人日本陸上競技連盟公認陸上競技指導員
日本障害者スポーツ協会公認中級障害者スポーツ指導員

世界パラ陸上で、インフルエンサー三津家貴也さんによる「ブラインドラン100mで12秒台に挑戦!」ではガイドランナーを務めた。

「中学生の部」では、結果を出すために必要な
トレーニング方法をお伝えします!陸上競技だけで
なく、さまざまな競技種目にも役立つトレーニング
を行います!

