

# 運動会直前スペシャル企画 即効ランニング教室

(運動会で活躍できるかも!?)

運動会シーズンです。カッコいいフォームで、風のように走ってみたくありませんか? そう思っている皆さん、陸上競技協会所属の先生に走り方のコツを教わりましょう。

普段は何も意識せずに走っている皆さんも、ランニングに重要な体の部分を意識することにより、今までよりずっと速く走れるようになるかもしれません。

運動会は目前です。さあ、友達も誘って一緒にランニング教室に参加してみよう!



日時	令和6年5月16日(木) 18時~19時30分
会場	長内市民センター(サンエール) 体育館(久慈市長内町 21-63-2)
内容	・怪我を予防するためのストレッチや準備運動 ・走り方指導 (フォーム、腕振り、カーブの走り方、追い越し方、コース取り)
講師	久慈市陸上競技協会所属 新井谷 潤 氏
対象	小学生(長内小以外も参加可能)
定員	30名(定員を超える場合は先着順となります)
参加料	無料
持ち物	動きやすい服装、走る用内履き、タオル、着替え、飲み物等
申込	QRコード(申込フォーム)又は長内市民センター(0194-52-7400)まで
締切	令和6年5月14日(火) 17時まで