

冬のランニング教室（小・中学生版）

（将来は箱根駅伝選手！？）

鬼ごっこや、かけっこ、運動会やマラソン大会に備えて、ランニングの基礎から学んでみませんか？かっこいいフォームで風のように走ってみたいありませんか？陸上競技協会所属の講師に正しい走り方を習ってみましょう。基礎がしっかりできていれば、誰でも速く、かっこよく、そして美しく走れるようになります。

新年の初めは、新しいことを始めるには良い時期です。さあ、友達も誘って一緒に楽しいランニング教室に参加してみよう！



日時	令和6年1月23日（火）及び2月6日（火） 計2回 18時00分～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（短距離走と長距離走の違い、効率よい腕振り、呼吸方法） ・シューズの話 ・駅伝タスキ渡し体験
講師	にいや整骨院 代表 新井谷 潤 さん
対象	小学生～中学生
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、内履き、タオル、着替え、飲み物
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1月19日（金）17時まで

