

全4回

夏休み こども走り方教室

「かけっこが苦手…」
「もっと速く走れるようになりたい！」
「スポーツ全般のスキルアップをはかりたい！」
学校では教えてくれない走り方のコツが知りたい!!
そんなお子さまにぴったりの走り方教室です!

正しいフォーム・スタートの仕方・バランス感覚など、
真子先生と楽しく学びながら自然とスピードアップ
を習得しよう♪



2025年 7月21日(祝・月)・26日(土)
8月3日(日)・17日(日) ※全4回
参加必須

時 間 10:00～11:30

場 所 体育館(東)

対 象 小学生

定 員 25名

料 金 3,200円(4回)

※当日までにスワンホールへ
お支払いをお願いします。



講師
野口 真子氏

レッスン内容

レッスン① (7/21)

動的ストレッチ、靴の履き方、ラダーを使用した身体の使い方

レッスン② (7/26)

ストレッチ、ラダーを使用、リズム運動

レッスン③ (8/3)

ストレッチ、ラダーを使用、スタートの練習

レッスン④ (8/17)

ストレッチ、ゲーム方式で瞬発力を上げる練習

持ち物 室内シューズ(上靴・体育館シューズ)・
水筒・動きやすい服装でご参加
ください。

お申込み
方法 6月1日(日)AM9時～
申し込み開始
電話またはQRコード



★昨年大好評だった走り方教室を今年も開催します★

- ・走り方やストレッチもたくさんできたとし、最後もゲームも楽しかったです。
- ・先生がとてもやさしくてどうやったら早く走れるのか、わかりやすかったです。
- ・家に帰って実践できるトレーニングがたくさんあったので、楽しみながら学びがあったためになりました。
- ・走ることは好きだが、正しい姿勢など考えたことがなかったです。いいきっかけになりました。

(2024年度開催のアンケートより抜粋)

スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日～1月3日

【開館時間】9:00～22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

