

なつやすみ！こども走り方教室

2025年7月21日・26日 8月3日・17日(全4回)

10：00～11：30

主催：伊丹市教育委員会

(スワンホール指定管理者：日本環境マネジメント株式会社)

昨年大好評の走り方教室が全4回のレッスンでパワーアップして今年も開催しました。

講師はスワンホールのヨガ講座でおなじみの野口講師。元気いっぱいの先生と元気いっぱいの小学生が暑さに負けずに頑張りました。

足の着地から腕の振り方、細かいところが実はとっても重要なのです！！

保護者様には正しい靴のサイズの選び方・履き方、ご家庭でもすぐにできるトレーニングのお話も☆

スタッフもお子様から元気パワーをいただき、楽しく学べる4回でした(*^-^*)

当日の様子





アンケート：こども

・少し走るのが速くなった気がする・足の動かし方で速さが変わるんだなと思った。・走り方のフォームも知りたいです。・遊びもあって楽しかった。・走ることが楽しかった。・友達ができました。・風船を使うのが楽しかった。・走るのが好きがから楽しかった。・ゲームを組み込みながら靴の履き方やスタートダッシュのかけ方をわかりやすく教えてくれた。・走り方は秒数を短くできるチャンスであることが分かった。・先生のお話が分かりやすかった。・靴の履き方・足の指まで使うことが大切。・つま先や足首の使い方がわかった。・楽しく走り方を教えてもらえた。・走ることは楽しく学べる事がわかった。

アンケート：おとな

・走り方について様々な技法で楽しみながら頑張ってくれてよかったです。特につま先が大事なことだということがわかりました。・遊びを交えながら丁寧に指導して下さった。話し方もとても丁寧でした。・跳んだり、走ったり他の友達と笑顔で楽しそうの参加してました。のびのびと楽しそうな姿が見れてよかったです。

・全4回で体の使い方が上手になったと思います。・走るだけでなく、日常で行っている様々な動きがトレーニングにつながるということがわかりました。家でも取り入れやすいものもあり、やってみたいと思いました。