

春休み小学生かけっこ教室 実施要項

「速く走れるようになりたい!!」「かけっこよく走りたい!!」「運動会で1位になりたい!!」・・・
そんな子どもたちの目標達成をお手伝いするかけっこに限定した陸上教室です。

新年度が始まる前にお友達に差をつけておきましょう!

1. 対象：新小学3年生～6年生 各カテゴリー15名程度（先着順） 注）4月からの学年です。
2. 日程： 全5回 **新5・6年生 15:00～16:00** **新3・4年生 16:30～17:30**

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
3月27日(水)	3月29日(金)	3月31日(日)	4月3日(水)	4月5日(金)
・フォーム確認 ・身体慣らし ・50m測定	・動きづくり (よい姿勢) ・中間疾走中心	・動きづくり (弾む脚の動き) ・加速中心	・動きづくり (鋭い腕ふり) ・スタート中心	・復習 ・最終記録会 50m

3. 場所：NDソフトスタジアム山形又はサブグラウンド 天童市山王1-1 ☎023-655-5900
4. 指導者：五十嵐 徹（山形TFC理事長、日本陸連公認上級コーチ）
5. 参加費：5,000円（保険料、施設使用料を含む）
6. 申込方法：以下の方法でお申し込みください。 ※受付開始は3月1日（金）
① 山形TFCホームページよりオンラインで申し込む。
② 参加費を以下の口座に振り込む。なお、振込手数料はご負担をお願いします。
 《振込先》 山形銀行 城南支店(112)
 普) 807192 特定非営利活動法人山形TFC 理事 五十嵐 徹
8. 申込締切：3月22日（金） 上記①と②を完了していること。
9. その他：① 開始時刻の10分前までに、NDソフトスタジアム山形玄関前に集合してください。
 ② 運動ができる服装とシューズで参加してください。飲み物・着替えも準備願います。
 ③ 練習中のけがに対して応急処置は行いますが、その後の責任は負いかねます。なお、
 参加者は全員傷害保険に加入します。
 ④ 天候や練習会場の利用状況等により、日程が変更になる場合があります。その場合は
 ホームページ上での連絡となりますので、時々ご確認ください。
 ⑤ 参加申し込み状況によっては、設定時間帯を変更する場合があります。
 ⑥ 練習風景の写真等をホームページやSNSなどに掲載する場合があります。掲載の際は
 必要に応じて画像加工を行いません。

10. お問い合わせ：NPO法人山形TFC事務局

事務局携帯：070-2016-7689（対応時間 10:00～17:00、土・月・祝日は休み）

e-mail：info_tfc@yamagata-tfc.org（推奨）