

千代田地区 かけっこ教室

開催日時：平成30年5月13日（日）

場所：染井野小学校

講師：NPO ニッポンランナーズ

ヘッドコーチ 斉藤 太郎 様

参加対象：千代田小学校・染井野小学校の児童

参加者：22名

青少年相談員：6名

運動会を2週間後にひかえた5月13日、あいにくの雨でしたが染井野小学校の体育館にて“かけっこ教室”を開催しました。

低学年にはきついかと思う2時間のメニューを、最後まで元気よく楽しそうに走り方の基本を学んでくれました。

みんな徐々にきれいなフォームで走れるようになり、運動会がより楽しみになったのではないかと思います。

千代田地区 地区会長 石橋 紀和

千代田地区
石橋紀和 地区会長挨拶
(左)

NPO ニッポンランナーズ
斉藤 太郎 ヘッドコーチ
(右)



早く走る“コツ”は…「こけし」

「こ」… “骨盤” から動かす！
「け」… “肩甲骨” を動かし、
大きく手を振る！
「し」… “姿勢” を良くする！



ボールなどを使用し、様々なパターンで子どもたちをあきさせない工夫がされていて、勉強になりました。

お疲れ様でした！！

