

かけっこ教室

「かけっこで一番になりたい」「運動会で大活躍したい」「走るのが苦手じゃなくなりたい」
きっかけはなんでもOK！まずは楽しく身体を動かしてみましょう！
医学的根拠に基づいた「速くて良い走り方」を愉快地楽しく学べ、いろいろなスポーツに活かせる基礎も身に付けることができます！

【開催場所】

11/8(日) 東成スポーツセンター:第二体育館

11/14(土) 旭スポーツセンター:多目的室

【開催時間】

●小学生低学年向け内容

10:00~11:30

14:00~15:30

●小学生高学年向け内容

12:00~13:30

16:00~17:30

計8回/各定員10名

【参加料】

1回2,200円(税込)

【担当】

中村 力 ・ サポートトレーナー

【申込は下記店舗にて受付致します】

ゼット旭屋内プール	TEL 06-6955-6491	旭スポーツセンター	TEL 06-6951-6575
ゼット生野屋内プール	TEL 06-6731-7381	ゼット生野スポーツセンター	TEL 06-6758-4500
東成屋内プール	TEL 06-6972-6123	ゼット東成スポーツセンター	TEL 06-6973-5166

【資格】

- ・NSCA認定-CSCS(認定ストレングス&コンディショニングトレーナー)
- ・中学、高校教員専修免許(保健体育)

【経歴】

- ・大阪体育大学大学院 卒業。バイオメカニクス(スポーツ物理学)専攻
- ・和歌山県立医科大学府億研究所 元研究員。
在籍中にパラリンピック選手のサポート、国体選手指導を実施。
- ・現在、専門学校にてアスレチックトレーナー学科の講師を務める。
- ・競技歴は陸上競技100mが主。自己記録は「10.58秒」
- ・日本陸上競技連盟の化学分析班としてインターハイ等の分析を担当。
- ・その他硬式テニス、ソフトボール、スイミングも経験。
- ・小学生対象に緊急事態宣言下にてオンラインかけっこ教室を開催。

