

# 走り方教室

2025. 5.17(土)

*Let's learn to run*

場所: 社会教育総合センター アリーナ

時間: (1)小学校3・4年生の部 9:00~10:00  
(受付:8:30~)  
(2)小学校5・6年生の部 10:15~11:15  
(受付:9:45~)

定員: 各部門15名(先着順) ※町内の小学生に限る

申込: 5月9日(金)までに社会教育総合センター事務所へ

参加料: 100円

持ち物: 上靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

- ◆運動会に向け、速く走るコツを学ぼう！
- ◆運動が苦手な人も大歓迎！！

講師

田口 あきほ 氏  
(健康運動指導士)

## 走り方教室 開催要項

### 1. 趣 旨（目的）

身体能力を向上させるうえで重要な時期である小学校中学年から高学年の子どもを対象に、走り方に関する知識・技術を学ぶための教室を開催し、基礎走力の向上につなげる。

また、運動会等のスポーツ行事を目標とし、個人の身体能力に合わせた内容で実施することにより、子どもたちの運動に対する苦手意識克服や意識の高揚を図る。

### 2. 主 催 上富良野町教育委員会

### 3. 開催日時 令和7年5月17日（土）

①小学校3・4年生の部 9時00分～10時00分

②小学校5・6年生の部 10時15分～11時15分

### 4. 会 場 社会教育総合センター アリーナ

### 5. 講習内容 走り方に関する知識・技術を学ぶ講義・実践 ※各部門共通

（10分）～講師紹介、準備運動

（45分）～走り方についての説明

走り方の反復練習

質疑応答 等

（5分）～クールダウン・ストレッチ

### 6. 対 象 ①小学校3、4年生 ②小学校5、6年生

※いずれも町内の小学生に限る

### 7. 定 員 定員 各部門15名（先着順）

### 8. 参 加 料 100円※保険代

### 9. 申 込 み 事前申込 5月9日（金）締切

### 10. 持 ち 物 飲み物、上靴、タオル、動きやすい服装

### 11. 講 師 田口 あきほ 氏（健康運動指導士）

### 12. 取材による撮影

主催者及び町の広報等の取材による撮影・広報誌等の掲載について、承諾をお願いする。

きりとり

<走り方教室申込書>

|                                                                          |             |       |     |                          |  |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-----|--------------------------|--|-----|
| 領 収 書<br><br><u>金 100 円</u><br>走り方教室参加料として<br><br>令和7年 月 日<br>上富良野町教育委員会 | 参加者氏名（ふりがな） |       | 性別  | 学校・学年                    |  | コース |
|                                                                          |             |       | 男・女 | 上小 ・ 西小 ・ 東中小<br>_____年生 |  | ①・② |
|                                                                          | 住所          | 上富良野町 |     | 保護者氏名                    |  |     |
|                                                                          |             |       |     | 連絡先                      |  |     |