

運動が好きになる 魔法の教室

挑戦！
1日で50m走のタイムを縮められるか！？

参加費
無料

新型コロナウイルス感染症対策について

当日は検温・消毒・健康観察をお願い致します。

感染拡大等、やむを得ない事情により内容等が変更になる場合がございます。予めご了承ください。



スポーツの基本「走り」を体験しながら学びます。
東海大学教授の高野進メソッドを紹介！
正しい走り方を体験し、1日でどれだけ
50m走のタイムを縮められるかに挑戦しよう！



内容

- ① 50m走測定・走り方教室（4・1走法）
※ お子様と一緒にトレーニングに参加されても結構です。見学のみでも可。
- ② 野外炊飯 親子でレース前の食事を作る
（飯ごう炊飯でおにぎりなど）

日程

令和5年4月29日（土）9時～14時
（受付開始：8時45分～）

場所

茨城県立中央青年の家 グラウンド
（雨天時体育館）

持参物

運動できる服装、運動靴、体育館シューズ
飲み物、マスク（任意）等

募集期間

令和5年4月18日（火）17時 まで
※お申し込み多数の場合は抽選となります。

対象

小学1～6年生とその家族 先着20家族
（※1家族2～3名まで）

■講師 中次良明

自己記録 100m走 10秒72

略 歴 東海大学 体育学部卒

競技歴 中国高等学校選手権大会3位
インターハイ 100m走出場

■申込方法 entry@c-seinen.gakusyu.ibk.ed.jp

メールでのご予約になります。以下を明記の上、お申し込み下さい。

【件名】運動が好きになる魔法の教室

【本文】①氏名（ふりがな）②性別③年齢・学校名・学年④郵便番号・住所⑤電話番号
⑥アレルギー有無（有の場合は詳細）

茨城県立中央青年の家

〒300-4101 茨城県土浦市永井987

Tel：029-862-3500 Fax：029-862-3412

✉ info@c-seinen.gakusyu.ibk.ed.jp

個人情報、当施設事業に関するもののほかには使用いたしません。なお、受講中に撮影した写真をホームページ等に掲載することがありますので、予めご了承ください。

