

# 陸上競技教室

申込締切  
6月17日  
(月)  
先着順受付

～キミも未来のオリンピック選手だ！～

今まで、正しい走り方や速く走るコツを習ったことはありますか？誰でも走ることは出来ますが、間違った知識で間違った走り方をしていると、速く走れません。正しく走ることは、健やかな発達にもスポーツで勝つことにも大切な運動の基礎なのです。オリンピック選手のようにかっこよく、速く走って新学期お友達を驚かせましょう！

日 時： 令和元年7月6日(土)～8月24日(土)  
全8回 16:00～18:00

講 師： 熊本大学大学院教育学研究科シニア教授  
中川 保敬

受講料： 8,200円

募集人数： 45名

対象者： 小学生以上

会 場： 熊本大学武夫原グラウンド ※雨天時は体育館  
(熊本市中央区黒髪2丁目40-1)



実施日	内 容
第1回 7月6日(土)	開講式、記録測定
第2回 7月7日(日)	スタートダッシュ、加速(ドライブ)区間の走りのコツを知る①
第3回 7月20日(土)	等速疾走区間での効率の良いフォームのコツを知る②
第4回 7月21日(日)	減速疾走区間・減速しない良いフォームのコツを知る③
第5回 7月27日(土)	モノを遠くに投げる陸上競技種目のコツを知る
第6回 7月28日(日)	ハードル走を速く超えるコツを知る
第7回 8月18日(日)	走り幅跳びで遠くへジャンプするコツを知る
第8回 8月24日(土)	記録測定、閉校式

## 【お申込・お問い合わせ】

熊本大学研究・産学連携部 社会連携課  
(公開講座担当)

☎096-342-3121

(受付時間/平日 9:00～16:00)

FAX: 096-342-3239

manabou@jimu.kumamoto-u.ac.jp