

スポーツドアあずま

スポーツイベント

50m走 測定

スタートのやり方
フォームの習得
手と足の動かし方

令和5年

4/9

日

小学生対象

走り方教室

場所：墨田区総合運動場（フクシ・エンタープライズ墨田フィールド）
時間：10:00～12:00 墨田区堤通2-11-1

すべてのスポーツの基本『走る』の基礎だけでなく、すべてのスポーツに役立つトレーニングも取り入れ、素早い動き、手と足の連動を上手くさせます。当日は50m測定も行います。

多くのセミナーやイベントで走り方やトレーニング方法を紹介している渡邊研先生（NPO日本SAQ協会レベル3インストラクター）を指導者に招き、スポーツドアあずま指導者の荒川コーチと共に楽しみながら『走る』を体験していただければと思います。是非ご参加ください!!

- 定員 ■ 小学生50名（先着）
- 参加費 ■ 1,000円
- 申込方法 ■ 3/20(月)～4/5(水) 17時まで
QRコードより申込み

お申込みはこちらから⇒



- 持ち物 ■ 動きやすい服装・運動靴
飲み物・汗拭きタオル・帽子
- 注意事項 ■ *車でのご来場はお控えください
*雨天時は中止です
*コロナ感染予防対策にご協力
ください



渡邊 研 先生

■日本SAQ協会レベル3
インストラクター

■主な活動

全国各地で実施されている
ジュニアアスリート発掘・育
成プログラムの講師を手
がける
パラ陸上競技選手のフィ
ジカルトレーニングを指導



荒川幸夫コーチ

■スポーツドアあずま
走り方教室指導者

コーディネーション
トレーニング教室指導者

■日本SAQ協会レベル1
インストラクター

■MWT協会ビジョン
トレーニング指導者1級

問い合わせ

主催：特定非営利活動法人スポーツドアあずま 事務局
TEL: 3617-9002 E-mail: info@sd-azuma.com

共催：墨田区スポーツ振興課



すべてのスポーツの基本『走る』の
基礎・基本を身に付けます。
走りが苦手な子や、運動会でヒーローにな
りたい子も是非ご参加ください！

4月-5月教室
参加者募集!!



小学生対象
2023

走り方教室

■日時■ 4月～毎週水曜日(祝日除く) 18:00～18:50
*4/5・12・19・26
*5/10・17・24・31 (全8回の教室です)

■場所■ 八広地域プラザ「吾孺の里」体育館

■定員■ 小学生20名

■参加費■ 4,000円 (SA会員登録が必要になります) ※詳細は裏面へ

■講師■ 荒川幸夫 (NPO日本SAQ協会レベルIインストラクター
一般社団法人MWT協会ビジョントレーニング指導者I級)

RUN

コロナ感染予防対策に
ご協力ください



特定非営利活動法人スポーツドアあずま
事務局 TEL: 3617-9002
(墨田区八広4-35-17 八広地域プラザ内)



小学生対象の“走り方教室”

2ヶ月を1期としたプログラムで、素早く足を動かしたり、手と足の連動を上手くさせたり、スタートダッシュの練習を行います。

1期だけでもご都合に合わせてご参加いただけます。



4月-5月教室 参加者募集

■ 日時 ■ 4月～毎週水曜日(祝日除く) 18:00～18:50

* 4/5・12・19・26

* 5/10・17・24・31 (全8回の教室です)

■ 場所 ■ 八広地域プラザ「吾孺の里」体育館

■ 講師 ■ 荒川幸夫 (NPO日本SAQ協会レベル1インストラクター
一般社団法人MWT協会ビジョントレーニング指導者1級)



■ 定員 ■ 小学生20名

■ 費用 ■ 4,000円 ※会員登録が必要になります

■ 持ち物 ■ 飲み物・汗拭きタオル・室内シューズ・運動しやすい服装

■ 申込期間 ■ 令和5年3月1日(水)10時00分～3月29日(水)17時まで受付可

■ 申込方法 ■ スポーツドアあずま事務局にて受付(電話にて事前連絡可)

【会員登録費】 入会金1,000円(初回のみ)

年会費2,000円(保険料込み)

SA会員は不要



特定非営利活動法人スポーツドアあずま
事務局 TEL: 3617-9002
(墨田区八広4-35-17 八広地域プラザ内)

コロナ感染予防対策に
ご協力ください

