



体育の日感謝イベント企画 ミスノオリジナル 走り方・サッカー無料体験教室



走り方

サッカー

日程 2019年 10月14日 (月)

対象 ・年少～年長の親子クラス (定員30組)
・小学生1～6年生(定員50名)

時間 親子 9時30分～10時30分
小学生 10時45分～11時45分

場所 江戸川区総合体育館/主競技場

講師 鈴木 隼介 氏

【講師紹介】

専門種目 ・十種競技
・400m 48秒3

教室内容

- ①ウォーミングアップ & 準備体操
 - ②走る練習&指導
 - ③クールダウン
- ★正しい姿勢で走る、腕や足の速い動き、スタートのフォーム&スタートダッシュのコツなどを学び、早く走るための練習を実施します！

申込

江戸川区総合体育館総合受付またはお電話でのお申込となります。
9月20日(金) 午前10時(走り方)、午前11時(サッカー)受付開始
(定員になり次第締切となります。)

日程 2019年 10月14日 (月)

対象 ・年中～年長の親子クラス (定員20組)
・小学生1～6年生(定員20名)

時間 親子 12時～13時
小学生 13時10分～14時10分

場所 江戸川区総合体育館/主競技場

講師 中川 英樹 氏

【主な指導実績】

- ・目黒区民センター ・千住フットサルプラザ
- ・文京区屋外スポーツ施設 ・足立区総合スポーツセンター

教室内容

- ①様々なボールタッチドリブル練習
 - ②サッカー指導
 - ③試合
- ★正しいドリブル、脚の速い動き、シュートのフォームやシュートのコツなどを学び、試合などで活用できる練習を実施します！

持ち物

運動しやすい服装 室内シューズ
飲み物 ボール(サッカー参加者のみ)