

ランニング（日）

ランニングを より本格的に楽しく学ぼう！



講師 森 賢大

回数	月日	曜日	題材	内 容
1	10/23	日	・自己紹介でお互いを知る ・基礎練習	○開講式 ・自己紹介・ストレッチ・動き作り ・ラダートレーニング・ランニング
2	10/30	日	・基礎練習 ・俊敏性を高める ・フォームチェック	・ストレッチ・動き作り・ランニング ・ラダートレーニング ・アジリティトレーニング
3	11/6	日	・基礎練習 ・ゲームを通して楽しく トレーニング	・ストレッチ・動き作り ・ラダー、コーン、マーカーを使った ミニゲームとタイム測定
4	11/13	日	・基礎練習 ・フォームチェック	・ストレッチ・動き作り ・ラダートレーニング ・アジリティトレーニング・ランニング
5	11/20	日	・基礎練習 ・ペースを守って走ろう	・ストレッチ・動き作り ・ラダートレーニング・ランニング
6	11/27	日	・基礎練習 ・ビルドアップ (少しずつペースを 上げる)	・ストレッチ・動き作り ・ラダートレーニング・ランニング
7	12/4	日	・基礎練習 ・チームを作り駅伝を しよう	○閉講式 ・ストレッチ・動き作り ・アジリティトレーニング ・ランニング（ミニ駅伝）

教 材 費	1,000円
開 講 時 間	13:00～15:00（2時間）
定 員	15名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	体育館、ホーム周辺
準 備 す る も の	運動できる服装、屋内用運動靴、屋外用運動靴、飲み物

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
（教材準備の関係で返金が難しい場合がございます。あらかじめご了承ください。）
- ※ 受付は9月13日（火）～9月26日（月）です。
- ※ 新型コロナウイルス対策や申し込み状況によって、日程変更や中止の可能性があります。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750

✉yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan_kagoshima

ホームページ <https://www.yuyukank.com>

最新情報ページ <https://connect.place/yuyukan/>
(コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての
詳細はこちらから！
どちらからでも確認
できます。
申込期間中は申込フォ
ームも設置されます。



▲最新情報ページ