

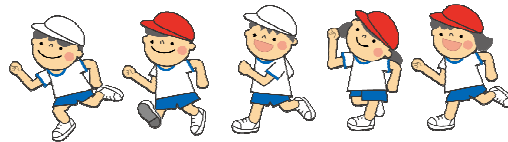
中央Y M C A 冬期講習会

# かけっこ教室

持久力をつけるには冬が最適!

春の運動会に向けて、楽しくコツをゲット!

体のバランスや手足の動かし方など、あらゆるスポーツの基礎づくりとなる運動で、運動能力の向上を目指します。



## ◆ 5日間の流れ

【1日目】

タイム測定  
グループに  
わかれて練習



【2～4日目】

グループにわかれて練習  
主な内容：ラダー（はしご）でのトレ  
ーニング、スキップ走での足あげ練  
習、スタートダッシュ、腕振り、等

【5日目】

タイム測定  
認定式



### ◆保護者の方の声◆

習ったことを家庭でも続けさせたいです。(小3)  
走り方の基本をわかりやすく  
教えてもらいました。(小1)



コース		期間	対象	時間
A-3	かけっこ	12/26(水)~30(日)	年中~小学生	9:00~10:10

〔講習費 6,500円〕※Y M C A 通年クラス在籍の方は口座引落が可能です。



【お申込・お問合せ】

中央Y M C A 熊本市中央区新町1-3-8 TEL (096) 353-6391