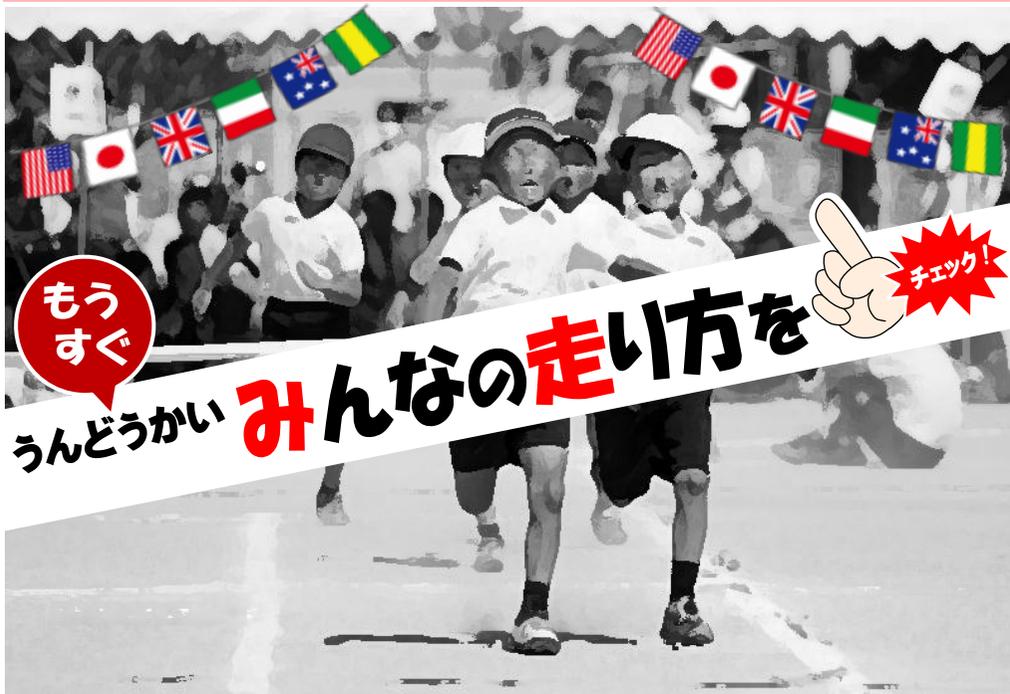


運動会直前！小学生のための

# かけっこ教室



5月12日(土) 予備日5月19日(土)



もうすぐ  
うんどうかい **みんなの走り方を**

## かけっこ教室の練習内容

- ①測定1  
・タイムを測定します。
- ②ウォーミングアップ
- ③姿勢・腕振りプログラム  
・走るための良い姿勢や腕の振り方を体験し、覚えましょう。
- ④脚の回転プログラム  
・効率の良い脚の動かし方を体験し、覚えましょう。
- ⑤ダッシュトレーニング  
・チューブやパラシュートを使ってスピードを体験してみましょう。
- ⑥測定2  
・タイムを測定します。

## 参加要項

- 【期日】平成30年5月12日(土)  
\*雨天の場合は19日(土)に延期
- 【場所】横浜市 泉区 和泉町
- 【時間】14:00~15:10
- 【対象・定員】小学校1年生以上20名限定!  
\*会員及び兄弟、姉妹のみ
- 【費用】会 員：500円  
兄弟・姉妹：1,000円
- 【持ち物】・水筒 ・タオル  
・YTC会員は出席カード
- 【服装】・YTCユニフォーム  
\*運動のできる服装  
サッカー、水泳、チアクラス及び会員外の方は小学校の体操服を着用してください。  
\*チアのスコートは不可  
・運動靴

## 諸注意

- ・指導開始5分前には準備を整えてお集まりください。
- ・実施に当たり当方での健康診断は行いません。保護者の責任において受診し、運動を行うに当たって支障がないことを確認の上、お申込みください。
- ・雨天の場合は5月19日(土)に延期します。
- ・事故のないよう万全の管理、指導態勢で臨みますが、不慮の事故の場合は応急処置の他、当方の責任に帰する場合のみ保険の範囲で対応させていただきます。

## お申込み方法

●電話にてお申込みください。

申込み日 **5月8日(火) AM10:00~**  
\*定員になり次第締め切ります。

横浜体育クラブ ☎045(804)7075  
\*1回の電話で4名までお申込みできます。

申込み締め切り **5月10日(木)まで**

### 申込みの諸注意

- ・お申込みの際、教室名、参加者名、学年、電話番号をお知らせください。
- ・1回の電話で、4名までお申込みできます。
- ・つながらない場合は、再度おかけなおしてください。
- ・電話申し込み後、申込み用紙にすべてご記入の上、指導担当者まで提出願います。

## キャンセルについて

- ・キャンセルの際は、下記の要領にて費用を申し受けます。また、参加費用が納入されていない場合も同様の扱いとなりますのであらかじめご了承ください。
- ①実施1週間前~前日 … 0円
- ②実施当日…費用の全額を申し受けます。

## 費用納入方法について

- ・名前を記入した封筒に入れ、参加当日、指導者に納入ください。
- \*お釣りのないようご用意願います。
- おつりがある場合は後日のお戻しとなります。

キリトリ

### H30年度 5月かけっこ教室 申込み用紙

教室名			
なまえ			
学年	☎番号		



### YTCグランドまでの地図

- ①～② 約300m
- ②～③ 約50m
- ③～グランド 約100m

