

2023年1月開講！



新宿スポーツセンター

【走り方教室】



走り方を学びたい

疾走能力を上げたい

考える力や運動に
親しむ心を育みたい

新宿スポーツセンターではこの度「アシックス走り方教室」を開講いたします。
速く走れるようになりたい、運動を通して考える力を育みたい、運動に親しむ力を
育みたい方にオススメの教室です。

2023年1月より開講いたしますのでぜひお申込みください！

開催日	対象・時間	定員・参加料
毎週金曜日 合計10回クラス	小学1・2年生クラス 16:15～17:15	定員 各クラス 20名 ※先着順 10回11,000円（税込）
	小学3～6年生クラス 17:30～18:30	

■場 所：新宿スポーツセンター 3F 大体育室

■講 師：榎本・高岡 ■申込方法：電話または、直接来館

■持ち物：運動できる服装、履きなれたシューズ（内履き）、筆記用具、飲み物

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

休館日

開催日

◀ お問合せ先 ▶ 新宿スポーツセンター

(新宿区大久保3-5-1) TEL 03-3232-0171

URL <https://www.shinjuku-sportscenter.jp/>

3つのSTEPに分けた段階的プログラムを実施します

- ・STEP1 インput期間（1回目～3回目）
基本的な動き方を学びながら良い走りを理解する力、自己効力感、モチベーションアップをしていきます。
- ・STEP2 反復練習期間（4回目～8回目）
STEP1で学んだスキルを繰り返し練習して習得していきます。個々にスキルのフィードバックを行い、課題をもって練習していきます。
- ・STEP3 アutput期間（9回目～10回目）
子どもがコーチ役をしたり、お互いの動きを教え合ったりと理解したことのアウトputを実施していきます。

アタマ・カラダ・ココロの成長をサポートします

		STEP 1	STEP 2	STEP 3
ココロ	運動を楽しむ			
ココロ	自信（自己肯定感）をつける			
カラダ	基本的な動きやスキルを身に付ける			
カラダ	様々なスキルを適切な状況で発揮する			
アタマ	様々な形態の運動を理解する			
アタマ	課題設定を行なう ※教えあう等含む			
アタマ	改善方法を出す ※教えあう等含む			
アタマ	改善方法を実践する ※教えあう等含む			

※  で特に向上するようなプログラムになっています

« お支払いについて »

※初回参加日(1/6)までに、10回分のお支払いをお願いいたします。