走り方教室

効果的ジョギング方法を『指導のプロ』九鬼 靖太先生に学ぶ!!

【開催日】3月15日(日)15:00~16:00

走り方の基本的な知識やコツを学び、年齢や体格レベルに合わせた指導で正しいフォームを身に付けることで、速く走るスキルを向上させることが出来ます。
プロ講師の『九鬼 靖太』先生に直接ご指導頂けるこのチャンスに是非ご参加を!!

対　象	中学生以上 ※性別問わず	参加費
定　員	20名 ※非会員OK	無料
場　所	鷺宮体育館	
持ち物	運動に適した服装・飲み物(水分補給用)・室内シューズ	

『走る』ことはほとんど全てのスポーツの基礎。
自分の走りに自信を持つことで、運動がより楽しく、好きになり、健康な毎日を過ごすベースとなります。
走る基本をキチンと学べるチャンスですよ!

【特別講師】
九鬼 靖太
(くき せいた)

- 近畿大学付属和歌山高等学校→京都教育大学(学士)→筑波大学大学院(博士課程)修了、博士(コーチング学)
- 大阪経済大学人間科学部所属・准教授
- 専門競技:陸上競技(100m)全日本インカレ4位に入賞
- 主な活動として陸上競技の短距離選手に加えサッカー選手、ラグビー選手へスプリント・トレーニングを指導

◆お申込みは受付まで!◆
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

☎03-3337-1771