



## たまスポフェスティバル

# キッズ・ジュニアランニング教室



天満屋女子陸上競技部 OG が豊富な経験を基に

「からだを動かす楽しさ」「走る楽しさ」を知ってもらいたいと企画しました。

早く走るだけでなくすべての運動の基礎となる「走ること」に必要な様々な動きを「走り遊び」を通して身に着けることができるので

運動が苦手だったり早く走れないから走りたくないというお子様でも楽しく参加していただけます！

場 所 : 玉野スポーツセンター 小体育館

対象者 : 小学生

定 員 : 30名(先着順)

参加費 : 無料

持ち物 : 屋内シューズ、運動ができる服装

保 険 : 加入しておりません。各自対応をお願いします。

お申込先 : 右記 QR コードより申し込みください。

お問い合わせ先 : 玉野スポーツセンター 0863-31-0888



2025年2月9日(日)

13:00~14:00 開催!

(12:45 受付開始)



### 【内容】

- ① 準備体操 ~ 走り遊び(動きづくり)
- ② 変形ダッシュ
- ③ しっぽ取り遊び or リレー