

走る楽しさを知り、走ることが好きになる！！

園児のための

かけっこ教室

園児限定かけっこ教室を開催します！

走ることが苦手な子も、もっと速く走れるようになりたい子も大歓迎！

本教室はむずかしい技術指導ではなく楽しみながら取り組む内容です(〇〇♪
「走ることってこんなに楽しい」と思えるような教室を行います！



Point 2
腕の振り方



Point 4
実践練習

Point 1

走る楽しさを知る



Point 3

ラダー



■日程
6月 21日(土)

■時間
9:40 ~ 10:40

■会場
福住屋内運動広場
アリーナ
(恵庭市福住町1丁目21-24)

■日程
6月 21日(土)

■時間
①13:30 ~ 14:30
②15:00 ~ 16:00

■会場
日吉 体育館
(苫小牧市日吉町3丁目4-3)

■日程
7月 13日(日)

■時間
9:30 ~ 10:30

■会場
K-FIELD 室内運動場
(札幌市白石区川北2301-4)
※土のグラウンドのため室内用シューズは不要です。

■日程
7月 13日(日)

■時間
①14:10 ~ 15:10
②15:40 ~ 16:40

■会場
カミニシヴィレツジ 体育館
(札幌市厚別区上野幌1条2丁目6-1)

■日程
7月 20日(日)

■時間
9:30 ~ 10:30

■会場
札幌商工会議所
附属専門学校
アリーナ
(札幌市白石区本通17丁目南5-15)

■日程
7月 20日(日)

■時間
13:40 ~ 14:40

■会場
北広島団地地域
サポートセンター ともに 体育館
(北広島市緑葉町1丁目3-2)

■日程
8月 31日(日)

■時間
9:40 ~ 10:40

■会場
手稲前田BASE 室内運動場
(札幌市手稲区前田589-47)
※芝のグラウンドのため室内用シューズは不要です。

■日程
8月 31日(日)

■時間
13:40 ~ 14:40

■会場
あけぼのアート&コミュニ
ティセンター 体育館
(札幌市中央区南11条西9丁目4-1)

~ 共通事項 ~

■参加費 全教室 2,300円(税込) ■定員 各部10名 ■対象 年中~年長 ■持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル
※クレジットカードもしくはネットコンビニ決済

内容・詳細

～ 3つのポイント～

Lesson 1

しっぽとりなどの鬼ごっこで夢中になって走ろう！

1

- ・ウォーミングアップ
- ・しっぽとり
- ・アニマルラン など

Lesson 2

ボールを使って腕ふりの重要性を知り、正しい腕ふりを身につけよう！

2

- ・たまごリレー
- ・腕振り
- ・手のかたち など

Lesson 3

速く走るために大事なテンポとリズム！ラダーを使ってトレーニングしよう！

3

- ・ラダートレーニング
- ・ミニハードル など

ポイントをつかみ、正しいフォームの走り方を身につけよう

保護者の皆様へ

わんバックツアークラブは子どものスポーツ普及から高齢者の運動指導まで、様々な世代やジャンルのスポーツ振興に携わっています。

この度はすべての運動・スポーツの土台となる「走り方」の教室を開催します。「走るコツ」「からだを動かす楽しさ」をスポーツ指導のプロが明るく元気に指導いたします。

指導を担当するのは「褒めて伸ばす指導」をモットーに全国3,500名のスポーツインストラクターを抱えるリーフラススポーツスクールの指導員です。

運動経験がなくても、人見知りな性格でも、安心してお申し込みください。

お申し込みの流れ

▼イベントコード (C○○○○○○○○○○)

※1つのイベントコードで各日程のいずれの会場ともお申し込みが可能です。

6月 21日 (土)
福住屋内運動広場
日吉体育館
C250601005

7月 13日 (日)
K-FIELD
カミニシヴィレッジ
C250701001

7月 20日 (日)
札幌商工会議所付属専門学校
ともに
C250701002

8月 31日 (日)
手稲前田BASE
あけぼのアート&
コミュニティセンター
C250801001

わんバックツアー
クラブ北海道の
LINE公式アカウントより
友だち追加し、
お申し込みください。



▼参加の流れ

Step 1



上記QRコードを読み取り、画面下部の該当ボタンを選択してください。

Step 2



必要事項をご記入のうえ、リーフラスメンバーズへのご登録をお願いいたします。

※わんバックツアークラブまたはリーフラススポーツスクールの会員様は登録の必要はございません。

Step 3



マイページよりイベント検索後、参加希望のイベントコードならびにコース等を選択していただきお申し込み完了です。イベント担当者よりご連絡をいたします。

- [1] 21日前にあたる以前の解除・・・無料
- [2] 20日前にあたる日以降の解除（【3】～【7】を除く）・・・無料
- [3] 10日前にあたる日以降の解除（【4】～【7】を除く）・・・代金の20%
- [4] 7日前にあたる日以降の解除（【5】～【7】を除く）・・・代金の30%
- [5] イベント開始の前日の解除・・・代金の40%
- [6] イベント開始日当日の解除・・・代金の50%
- [7] イベント開始後の解除または無連絡不参加・・・代金の100%