夏季かけっこ教室　開催要項

～八戸学院大学陸上部学生と一緒にミニ運動会～

目　的　　あらゆるスポーツの基礎となる走り方について、ラダー・ハードルを使用して実技を交えながら練習方法をわかりやすく学び、運動会・陸上記録会・マラソン大会等で記録を伸ばすことを目的とする。

1　主　催　　一般社団法人　ライズはしかみ

2　後　援　　階上町陸上競技協会　八戸学院大学陸上競技部

3　期　日　　平成 30 年 8 月 4 日（土）

4　時　間　　13 時 00 分から 15 時 00 分

5　会　場　　階上町立階上中学校グラウンド（雨天時：階上中学校体育館）
住所：階上町大字赤保内字柳沢 15-2

6　内　容　　1.　速く走るための練習方法
2.　タイム測定（50M）
3.　小運動会（リレー、障害物競争などなど。）
※　雨天時、内容が変更になります。

7　対　象　　小学生・中学生

8　指導者　　講　　師　　八戸学院大学　陸上競技部監督　綿谷　貴志　氏
運営補助　　階上町陸上競技協会
八戸学院大学　陸上競技部員

9　参加料　　1 人 500 円（当日受付）

10　申込方法　　裏面の参加申込用紙に必要事項を記入して下記申込先まで、持参または FAX で申込みして下さい。
一般社団法人ライズはしかみ　＜平日 9：00～16：00＞
住所：階上町大字道仏字天当平 1-150
TEL　0178-32-0147　　FAX　0178-32-0157　（階上町民体育館内）

11　申込締切　　平成 30 年 7 月 27 日（金）

12　日　程　　参加者受付　12 時 30 分　　終了時間　15 時 00 分

13　持ち物　　運動が出来る服装と運動靴（雨天時：内履き）で参加して下さい。
熱中症対策のために、帽子・飲み物・汗ふきタオル・着替え等各自用意して下さい。

14　その他　　教室への送迎は、必ず保護者や責任の持てる方が行って下さい。
教室中の疾病事故については、応急処置の他は主催者側ではその責任を負いません。スポーツ障害保険などへの加入は各自お願いします。
（ライズはしかみでスポーツ安全保険加入者は必要ありません。）