

オリンピック選手が教えてくれる！ かけっこ教室



開催日：1月5日（火）

時間：10：00～11：30

場所：2階 大体育室

講師：わたなべ たかひろ
渡辺 高博 他2名

・1992 バルセロナオリンピック 1600mリレー出場

・1990 第74回日本選手権 400M優勝

料金：1,500円（税込）

持ち物：動きやすい服装（Tシャツ・短パン等）、

内履き、水筒、タオル、マスク

対象：1年生～6年生 定員：50名

内容：基本動作、スタート→ダッシュ→フィニッシュまでの

身体の使い方、速く走れる「コツ」を学びます。

最後はリレーで走ってみよう！

申込：12月14日（月）から27日（日）まで

① 14日（月）9：00から 電話のみの申込受付

② 14日（月）13：00から 電話+受付での申込受付

ご注意：ご入金は12月28日（月）までに受付にてお支払いをお願いします。

未入金の場合はキャンセルとなりますのでご注意ください。

※当日の受付：大体育室入口にて受付（お名前の確認）を済ませてからご入場ください。

※怪我等は応急処置のみとさせていただきます。保険等は各自で手配をお願いいたします。

《新型コロナウイルス感染症対策について》

- ・運動時以外は必ずマスクの着用をお願いいたします
- ・細めな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いいたします
- ・適度な距離をとるようお願いいたします
- ・館内及び更衣室内の密を防ぐため入場制限を行う場合がございます

以下項目①～④につきまして、参加前2週間において該当する項目がある方は、参加をご遠慮いただきます。

- ① 発熱、咳、のどの痛み等の風邪の症状、だるさ、息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体が重い、疲れやすい等の症状がある場合
- ② 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
- ③ 同居家族や同じ職場の人など身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ④ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合パンデミックからみんなをまもるため皆様のご協力をお願いいたします