もっと、もーっと!

速く走ってみたくないかい？

プロによる本物のトレーニングを体験しよう!

かけっこ・体幹トレーニング教室

小学生対象
参加費無料

本宿小学校体育館にて開催

9/5土
10:00～11:30
本宿小学校体育館

主催
本宿サッカークラブ

令和８年度武蔵野市生涯学習・子ども体験事業補助金

ココがポイント！

走り方が変わると…
運動がもっと楽しくなる！
運動が苦手でも大丈夫！
速くなるコツをプロから直接学べるチャンス!!
天候の心配がないので、
体育館で快適に走ろう！
本宿小以外の児童も参加OK！

講師のご紹介

元サッカー選手
谷 真一郎先生

筑波大学在学中に日本代表に選出。
柏レイソルで1995年までプレー。
引退後は大学院でコーチ学を学び、Jリーグ各クラブで
フィジカルコーチとして活躍。
日本代表キャップを持つ唯一のフィジカルコーチ。
開発した「タニラダー」は国内外のトップ選手にも採用され、
全国で子ども向けの教室も多数開催。
子どもたちに正しい体の使い方を伝える活動をされています。



参加方法

Step.1
こちらのQRコードを読み取る

Step.2
Googleフォームが開くので、必要事項を入力し送信ボタンを押して完了！

当日の持ち物
- 汗拭き用のタオル
- 水筒など水分補給できる飲み物
- 室内ばき(上履き可)

開始時間に始められるよう余裕を持ってお越しください

＼先着50名／
参加申し込みが定員に達し次第受付を終了させていただきます

本宿小学校の校庭を拠点として活動中！
本宿サッカークラブ
キャンセルのご連絡・イベントについてのお問い合わせはこちらへ
honjukusc12@gmail.com

体験・入部
随時受付中