

もっと、もっと!

速く走ってみたいかい?

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

9/6土

10:00~11:30

本宿小学校体育館

主催

本宿サッカークラブ

武蔵野市子ども文化・スポーツ・体験活動団体支援事業費補助金交付事業

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



体験・入部
随時受付中

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



ホームページ



@HONJYUKUSC