

ニッポンランナース ジュニアランニング教室 活動予定表 (2019年)

| 日にち | 場所・時間 | 内容 | 主な練習予定 | 参加費 |
|-------------|---|-----------------|--|--------------------------|
| 7/21 (日) | 岩名運動公園・芝生広場 8:30~10:00 保護者ご参加DAY | ランニング ジャベボール | お子様の参加費のみで、保護者の方も参加できます。 クロカンコースで持久走 & 親子鬼ごっこなど 上り坂レース(勝ち上がり戦) ジャベボール投げ大会(3位までご褒美あり) | 1,080円 |
| 7/31 (水) | 内郷小体育館 17:30~18:45 | ボール ゲーム | スポーツ鬼ごっこ ボールゲーム(キックベース・ポートボールなど) ドッジボール | 1,080円 |
| 8/06 (火) | 岩名トラック 17:00~18:30 | ランニング | 身体の軸づくり タイム計測(50M・100M・ミックス800M) リレー | 1,230円 (施設使用料150円を含む) |
| 8/17 (土) | 岩名トラック 16:00~17:30 | ランニング | スタートダッシュの強化 ラダー練習 芝シャトルラン & ジャベボール投げ | 1,230円 (施設使用料150円を含む) |
| 8/21 (水) | 内郷小体育館 17:30~18:45 | ボール ゲーム | キャッチする練習 いっぱい投げる練習 スイカ割り風(風船割り)大会 | 1,080円 |

