

親子でかけっこ必勝法！  
—自信をもって運動会に臨めるように—



昨年大好評の「親子でかけっこ必勝法！」今年も開講いたします。

かけっこの上達方法ほもちろん、みんなの疑問に、北京オリンピックメダリスト朝原宣治先生と本学陸上部強化コーチ国井真紀先生がお答えします。  
2日間の講座の後には、運動会が楽しみになること請け合いです。

担当講師：朝原宣治先生（21日のみ）国井真紀先生 他現役陸上部員

開講日：平成30年8月20日（月）～21日（火）2日間

開講時間：10：00～11：30

受講料：子供1人2062円（2日分、傷害保険代含む）  
保護者のつきそいが必要です。

開講場所：中央キャンパス 第2体育館 5階アリーナ



講演内容

8/20 10：00～10：10 開会のあいさつ 永田隆子先生

1. 速くなるために必要なことをお伝えします。
2. 実践 10:10～ 国井真紀先生
  - ①20m測定会
  - ②走りにつながる動き作り

8/21 10:00～10：10 あいさつ 朝原宣治先生

3. 実践 10：10～
  - ①足が速くなるトレーニング
  - ②20m測定会

申込み期間：7月2日（月）～7月20日（金）  
申込み方法：電話、FAX、メール、H.P.、郵送(20日必着)  
申し込み者多数の場合は、抽選となります。  
武庫川女子大学オープンカレッジ  
〒663-8121 西宮市戸崎町1-13  
TEL. 0798-67-1450（9：30～17：30）  
FAX. 0798-67-1899  
E-mail mwu\_open@mukogawa-u.ac.jp



