

SIUスポーツクラブ

5月11日（土）10：00～12：00

会場：札幌国際大学

清田区内小学生（高学年）対象の**運動会に向けた走り方教室**のご案内です。



走り方教室

出前授業も含め これまで 累計400名以上が参加！
昨年度の様子は、TVでも報道されました。

今日のおかげで
運動会で2位か3位を
取れそうなので
頑張ります。

おかげで、
運動会がもっと好きに
なりました。

ある学校では 100m走で
平均 約0.5秒 タイム向上！

	授業前	授業後	成果
5年生	19.89	19.32	-0.57
6年生	18.84	18.39	-0.45

主催：SIUスポーツクラブ
共催：札幌市清田区

詳細は裏面をご覧ください。



走るのが苦手な子も もっと足が速くなりたい子も スピードアップ!

札幌国際大学 (SIUスポーツクラブ) が
走り方のコツや自主練習の仕方などを
お伝えします

走力データ収集のお願い

走り方教室の効果を測定するため、
前後の走力 (タイム) のデータを
収集する場合があります。

※氏名などの個人を特定する情報は収集しません



当日の流れ

9:50までに

札幌国際大学第1体育館に集合・受付

10:00~ 走り方教室

12:00 解散

駐車場利用可・保護者の見学も可能です

服装・持ち物

運動しやすい服

走りやすい**外靴と上靴**

水筒やペットボトル (水分補給)

汗拭きタオル

参加費500円 (現金で)

天候等により、実施場所は**第1体育館**か**グラウンド**のどちらかになります

担当講師

栗野祐弥

札幌国際大学スポーツビジネス学科 講師
札幌国際大学陸上部顧問
専門はハードル走

安井政樹

札幌国際大学基盤教育部准 教授
札幌市立小学校教諭を経て現職
陸上競技少年団での指導経験もあり

お申込みは、
こちらから→
締め切り
5月5日 (日)



申込者多数の場合は、
抽選のうえ、結果を**5月7日**までに
ご登録いただいたメールにご連絡します。

お問い合わせ 札幌国際大学 siu-club@ts.siu.ac.jpまで

札幌国際大学 HP <https://www.siu.ac.jp/> TEL.011-881-8844