

平成27年度木更津工業高等専門学校 公開講座

講座の名称	陸上競技教室 ～速く走るコツ①～
講座の概要	みなさんは、速く走るための「コツ」を知っていますか？地面をしっかり蹴ったり、ももを高く上げるのは、もう時代遅れの走り方です。 この講座では、速く走る「コツ」を紹介し、持っている力を最大限に引き出して、今よりも速く走れるようコーチングします。あわせて、速く走るためのトレーニングや50m走のタイム測定（光電管計測システムでの正確な測定）も行います。「もっと速く走りたい！」という小中学生のみなさん、この講座で「コツ」をつかんで、陸上記録会や運動会で大いに活躍しましょう！
開催日時	5月9日（土） 9時30分～ 12時00分（2時間30分）
場 所	本校グラウンド、第1体育館
対象者及び募集人員	小学校4年生以上及び中学生 80名
参加料	無料（傷害保険料500円）
申込期間	4月17日（月）～ 4月23日（木）（必着） （受付時間： 8:30～12:15／13:00～17:00）
受付窓口	木更津工業高等専門学校 総務課 〒292-0041 木更津市清見台東2-11-1 TEL 0438-30-4006 FAX 0438-98-5717
申込方法	申込みは、必要事項（① 希望講座名、② 氏名（ふりがな）、③ 年齢（学年）、④ 性別、⑤ 郵便番号・住所、⑥ 電話番号）を記入の上、ハガキまたはFAXにて受付窓口あて送付願います。 なお、申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。受講の可否は、受講日の数日前に郵送にてお知らせいたします。
特記事項	持ってくるもの：運動靴、体育館シューズ(上靴)、運動に適した服装、着替え、飲み物 ※晴天時でもグラウンド、体育館両方を使いますので、体育館シューズ(上靴)も持参してください。雨天時は、体育館で実施します。