

スクール名

# 走り方教室

日程 平成28年 11月6日～11月27日 日曜日 全4回

時間 9時～10時30分 1年～3年生のクラス

場所 明和中学校 グラウンド

## 走り方教室 1～3年生のクラス



出席をとります♪



ストレッチ♪しっかり体をほぐそう



正しい姿勢になる方法を教えてください♪



走るには正しい腕の振り方が重要です♪

スクール名

# 走り方教室

日 程 平成28年 11月6日～11月27日 日曜日 全4回

時 間 10時30分～12時 4年～6年生のクラス

場 所 明和中学校 グラウンド

## 走り方教室 4～6年生のクラス



まずはストレッチ(\*^\_^\*)



正しい姿勢で歩いてみよう♪



腕の振り方は重要です！



さあ、走ってみよう(^\_^)v