

小学校5・6年生**50名限定**

5月24日（土）10：00～11：30

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。



2025 専門家が教える 走り方教室 in札幌国際大学

参加費
500円

出前授業も含め これまで 累計1000名以上が参加！
昨年度の様子は、TVでも報道されました。

**今年度は、元国体陸上競技北海道代表短距離コーチが
みんなに走り方のコツを教えてくださいます！**

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！

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

11：30 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



竹田安宏

札幌国際大学スポーツ指導学科 教授

札幌国際大学陸上部顧問

国体陸上競技北海道代表短距離コーチ（2004年～2024年）

（公財）日本スポーツ協会・（公財）日本陸上競技連盟 公認コーチ4

（公財）日本スポーツ協会 ジュニアスポーツ指導員

専門は短距離走（100m）

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22日（木）



先着順で受け付けます。

当日の連絡などは、
ご登録いただいたメールにお送りします。

お問い合わせ 札幌国際大学(安井) masaki-yasui@ts.siu.ac.jpまで

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