

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。



参加費  
500円

## 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](mailto:siu-club@ts.siu.ac.jp)まで

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