

家族や友達と参加しよう！

2つのプログラムを実施！

# おおたまスポーツ教室

令和5年6月11日（日）9時30分～12時00分

会場：大玉村民グラウンド・大玉村民体育館

## ①走り方教室

講師の学生さんと  
楽しく走りましょう！

「正しいフォーム」を  
知っていますか！？

「走り方のコツ」を学んで、  
ライバルに差をつけよう！



意外と難しい!?  
「頭と身体の連動」

コロナで運動不足に  
なっていませんか??

「運動習慣」のキッカケづくり



## ②頭と身体の運動

○対象：村内在住在勤者 だれでもOK！

○参加料：無料（事前申込みもなし！）

○準備：1. 運動シューズ（屋外・屋内）

※①はグラウンド、②は体育館で行います。

※雨天時は体育館で①②を行います。

2. 運動できる服装やタオル等

【講師】

福島大学

蓮沼ゼミのみなさん

～監修～

福島大学人間発達文化学類

地域スポーツ政策研究所 所長

蓮沼 哲哉 先生

主催：おおたまスポーツクラブ、大玉村スポーツ協会、大玉村スポーツ推進委員会

共催：大玉村教育委員会

～お問い合わせ～

おおたまスポーツクラブ事務局（改善センター：玉井字西庵183）

TEL：0243-48-3139 FAX：0243-48-3493

