

参加者募集中!

90分

博多の森キッズラン2025

走り方教室



ぐんぐん走るためにナゼ??を解決しよう!

令和7年

■3月29日(土)

- ①1, 2年生の部 9:30~11:00
- ②3, 4年生の部 12:00~13:30

■3月30日(日)

- ③1, 2年生の部 9:30~11:00
- ④3, 4年生の部 12:00~13:30

①~④ 各先着20名

※3/1より申込受付開始

うではどれくらいふればいいのか?

足の裏は全部つけて走ってもいいの?

どこを見ながら走ればいいのか?

カーブですべりそうになっちゃうけど、うまく曲がれるようになる?

内容 走るためのバネの引き出し方や体の使い方、動きづくりを学びます

対象 小学1~4年生

会場 東平尾公園 博多の森補助競技場

講師 ランニングトレーナー小島成久先生

参加費 2,000円 ※当日受付にて現金でお支払いください

申込み 受講希望①~④を選んで、東平尾公園HPから
またはメール・FAXにてお申込みください。



【講師プロフィール】

小島成久 (コジマ ナリヒサ)

(株)ランフィット代表取締役 ランニング専門トレーナー

(株)ニューバランスジャパン ランニングアドバイザー

元西鉄陸上競技部フィジカルトレーナー

【競技歴】

100km世界選手権日本代表5回、89全日本トライアスロン皆生大会優勝

91&92サロマ湖100km優勝(元日本最高記録)等



QRコードからアクセス

お申込締切

令和7年

3/14

金

お問合せ

博多の森陸上競技場



rikujyo.hakatanomori@midorimachi.jp

☎092-611-1515 ☎092-611-8988

〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園2丁目1-2

博多の森キッズラン2025 🔍

指定管理者
公益財団法人 福岡市緑のまちづくり協会