

スポーツの秋！今「隠れ扁平足」の子供が増えているって知っていますか？

速く走ることを目的としない『かけっこ教室』

=9/29(土)東京・台東区の学び舎「Terakoya kids」で開催=

株式会社Terakoya kids（住所：東京都台東区上野1-3-2 パストラルビル301）が運営している学び舎「Terakoya Annex（テラコヤ アネックス）」（住所：東京都台東区台東2-6-6 陽輪台みかみ地下1階）で9月29日(土)、「越谷ベースかけっこ教室」の出張かけっこ教室「テラコヤアネックスかけっこ教室」を開催します。

■正しい身体の使い方を知ろう！「かけっこ教室」を通して怪我をしなくなる身体を伝授

ゲームやネットなどの普及で運動不足に伴う筋力低下から、今「隠れ扁平足」の子供が増えています。「越谷BASEかけっこ教室」では、子供たちに「正しい身体の使い方」を教え、「速く走ることを目的としない」かけっこ教室を運営しています。

教室では、「楽しく、ケガなく、走るってサイコー！」をモットーに、「走るって楽しい」「ケガをしないってうれしい」「外遊びって楽しい」「いつでもどこでもひとりでもだれとでも」の4つをポイントとしています。これまで指導してきた子供は約250人。受講生からは「走ることが大好きになった」といった声を多く頂戴しており、正しい身体の使い方を学んだことから結果的にほぼ全員50m走の記録や、持久走の順位を更新しています。

テラコヤアネックスの「サマースクール」でも計3回実施してきた「出張かけっこ教室」は、いずれも子供たちに大好評でした。9月29日(土)に開催する出張かけっこ教室では、これまで教えてきたノウハウを詰め込んだ約1時間30分の授業で、怪我をしなくなる身体づくりについて教えます。



■「テラコヤアネックスかけっこ教室」概要

日時：9月29日(土)9:30~11:00

場所：Terakoya Annex（テラコヤ アネックス）
（東京都台東区東2-6-6 陽輪台みかみ地下1階）

スケジュール：9:30開始（四つ足動作・テニスボールトレーニング・鬼ごっこなど）
10:30終了・クールダウン開始/11:00撤収予定

参加人数：6名程度

■「越谷ベースかけっこ教室」とは

2017年4月に開校した埼玉県で設立した当教室は、「楽しく、ケガなく、走るってサイコー！」をモットーに、5歳~12歳を対象に走る事を教えている教室です。

（HP：<http://koshigayabase.com/lessons/kakekko-class/>）



越谷ベースかけっこ教室主宰
松田タカシ

是非、貴社媒体でお取り扱い頂きますようお願い申し上げます。
ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせくださいませ。

●取材に関するお問い合わせ●

株式会社Terakoya kids 担当：今井

TEL：03-5846-8585 E-mail：yuyua-imai@terakoyakids.co.jp