

今までの取組み例

ロングスローディスタンス

日時：平成24年6月16日(土) 9:00~15:00

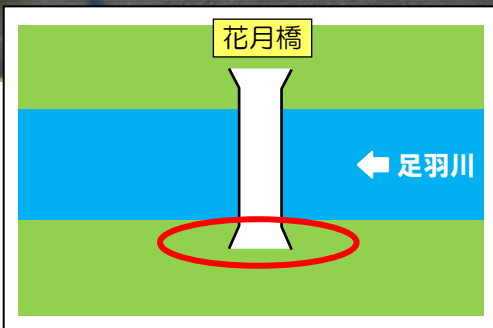
場所：花月橋付近 河川敷

主催：ライフスタイル研究所運動部 WE CAN 運動教室

参加者：100名

内容

河川敷にて運動教室が開催された。子供達は学年別に分かれて、指導者のもとボール遊びやスキップなどを行い、元気に体を動かした。



※ ロング・スロー・ディスタンスとは…走るスピードはゆっくりで良いので、時間をかけて距離を走る練習方法