

今までの取組み例

ロングスローディスタンス

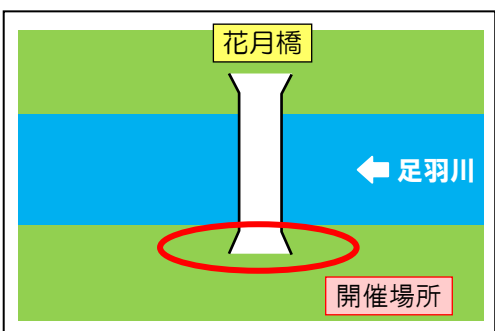
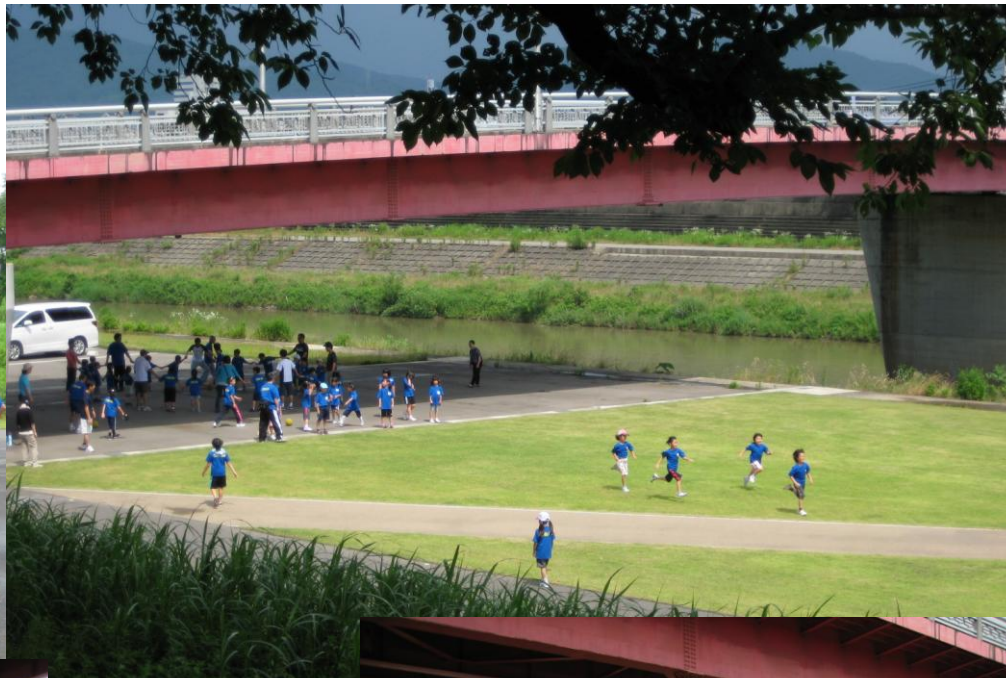
H23. 6. 25

河川課

日時：平成23年6月25日(土) 9:00~15:00
場所：花月橋上下流左岸 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：110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