

無料プロが 陸上体験教室

大阪市教育委員会後援

飛んで！跳ねて！
速くなれ！

開催日・場所

2026年9月26日(土)
瓜破北小学校グラウンド

〒547-0024 大阪市平野区瓜破1-8-33

開催時間

1年生～2年生 14:00～14:50

3年生～6年生 15:00～15:50

※各回定員20名(申込先着順)



申し込み

締め切り：2026年9月25日(金)11:00まで

お申し込みは、下記のQRコードまたはメールにてお願いいたします。



下記のメールアドレス宛に、
以下の内容をご記入のうえお送りください。
件名：プロが教える無料陸上体験教室
本文：①参加会場②参加時間帯③参加者氏名
④所属学校⑤学年⑥当日連絡がつく電話番号
office@united-hirano.com



スポーツ振興くじ助成事業
このプロが教える無料陸上体験教室は
スポーツ振興くじ助成を受けて
実施しています

プロが教える！

無 料

陸

上

体 験 教 室

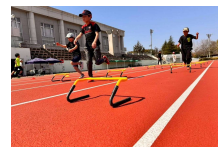
運動神経を育てる専門的な
プログラムで姿勢や動きを
改善し、スピードや競技力
を高めます！

実技プログラム（基礎）

1. 身体の使い方を学ぶ
「定位能力」「リズム能力」「反応能力」「バランス能力」「連結能力」
2. リズムを学ぶ（4・8・16・32拍子）心拍数
地面からの反発（地面を叩く、押す、跳ねる）（両足・片足・交互・足部・足関節・膝関節・股関節）
地面からの反発のない手の動き（肩甲骨・肩関節・肘関節）体幹のリズムは？シーザス動作
3. 動きをイメージで学ぶ
4. 見て学ぶ能力を学ぶ
5. 聞いて学ぶ能力を学ぶ

実技プログラム（応用）

- ・ラダー 「リズム」「コーディネーション」「マルチタスク」
- ・マーカー 「リズム」「カラー」「タイミング」
- ・ミニハードル 「リズム」「切り替え」「踏切・接地」
- ・動作分析 速く走れない原因を見つける



プロの先生



和田優一（わだゆういち）先生

【経歴】

中学校：木津

（駅伝：近畿大会出場）

個 人：京都府代表として都道府県対抗男子駅伝大会出場

高 校：洛南高校 全国駅伝大会出場

【指導歴】

ユナイテッド平野陸上教室

NPO法人

ユナイテッド平野
スポーツクラブ



申込はこちら

右記QRコードまたはメールより
お申し込みください



下記のメールアドレス宛に、
以下の内容をご記入のうえ送りください。
件名：プロが教える無料陸上体験教室
本文：①参加会場②参加時間帯③参加者氏名
④所属学校⑤学年⑥当日連絡がつく電話番号
✉ office@united-hirano.com