どれから、やってみる？

THE SUPER SPORTS XEBIO アーバンスポーツ URBAN SPORTS FESTIVAL フェスティバル

事前申込

① 走り方教室

走る楽しさ、新発見！

80分で学ぶ、体操・マーク走・スタート・測定。
測定中もアドバイスや交流を楽しもう！

小学生 低学年	9:30〜10:50
小学生 高学年	11:10〜12:30

各クラス 50名



講師 **楠 康成**

NPO法人阿見アスリートクラブ所属
株式会社 SHARKS 代表取締役
日本選手権 1500m・3000m 障害 準優勝
日本ユース・日本ジュニア 1500m 優勝

② 運動神経を伸ばす親子教室

タオル1枚で、楽しい運動遊び！

走る・跳ぶ・バランスをとる運動遊び。家庭でも親子で楽しめる運動を紹介。

幼児と保護者	10:00〜11:00
小学低学年と保護者	11:30〜12:30

各クラス 25組



講師 **多田 ゆかり**

ジャパンライフフィットネスネットワーク代表
女子ラグビー元日本代表
著書：マンガで克服！体育の苦手種目
他多数

参加方法

①②の教室は、右の共通二次元コードから事前申込

希望する教室とクラスを選択。会員登録せず申込できます。当日は9：00より各教室開始10分前まで受付で予約を確認します。

●受付：10/17〜12/5　●先着申込順・参加費無料

当日参加

直接会場へお越しください

③ 体験型プログラム 10:00〜12:30

東京ヴェルディクラブによるスポーツ体験会！

【講師】東京ヴェルディフラッグフットボールチーム、チアダンスチーム

フラッグフットボール

●**スローターゲット**：フラッグフットボールのボールで、的当てに挑戦!
●**フラッグフットボール体験**：選手やチームスタッフに教わって、フラッグフットボールを体験しよう!



チアダンス体験会

音楽に合わせて、みんなで楽しく踊ってみよう!



当日のお願い　当日は動きやすい服装・運動靴を着用して、飲み物・タオルをご持参ください。



アーバンボウルを観戦しよう

平成3年に創立された江戸川区アメリカンフットボール連盟の主管による江戸川区民大会の決勝戦です。アメリカンフットボールの普及と青少年の健全育成を理念に活動を続け、今年も江戸川区を舞台に、リーグの頂点をかけた熱い戦いが繰り広げられます!

●アクセス

スピアーズえどりくフィールド 東京都江戸川区清新町2丁目1-1

・東京メトロ東西線「西葛西駅」から徒歩約15分。
・都バス「西葛27」で「清新ふたば小学校前」下車、徒歩約2分。

●駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。