

TACきらめき かけっこ教室

2025年 1月13日(月・祝)

かけっこが速いと全てのスポーツにプラスになり、
ヒーローになれるチャンスが！

また、かけっこは子どもたちにとって

楽しみながら体力をつけることができる素晴らしい運動です！

今回はプロ野球広島東洋カープ外野守備走塁コーチ赤松真人氏も登場！

現役時代に足のスペシャリストとして活躍した

トップアスリートからのアドバイスも聞けちゃいます！

この機会をお見逃しなく！



基礎機能向上トレーニング

全ての動きの基礎となる体力や、
体の使い方を学習し、
素早く安定して走れるフォームを獲得します。
理想的なフォームで走ることは、
他のスポーツ競技にも役立ちます。

内容

- ・体幹を中心とした基本的な身体の使い方の習得
- ・素早く動く/瞬発力や敏捷性向上のトレーニング
- ・楽しく走るためのゲームやアクティビティ
- ・プロ野球コーチによる速く走るためのコツをご紹介

プロアスリートがプロトレーナー監督の
プログラムをサポート。

赤松 真人 (あかまつ まさと)

平安高校 → 立命館大学 →

阪神タイガース → 広島東洋カープ

☆現役15年

「初ホームランから3試合連続」

「スパイダーキャッチ」

「コリジョンサヨナラ」

など、ファンの心に残るプレーをしてきた。

現在は、広島東洋カープの外野守備走塁コーチとして活躍中。

【日 程】 1月13日(月・祝)

【時 間】 16:00~17:30

【場 所】 井出山体育館

【対 象】 小学生(1~6年生)

【定 員】 30名(先着順) ※最少催行人数5名

【受講料】 3,000円(税込)

☆参加申込方法

12月1日(日) 11時よりTACきらめきフロントにて受付開始いたします。電話予約は、13時より開始いたします。

※定員になり次第締切

☆締 切 2025年1月10日(金) 営業終了までとなります。

※お電話でのご予約の場合は、1週間以内にお手続き、ご入金をお願いいたします。

お手続き、ご入金の確認が取れない場合は、キャンセルとさせていただきます。

※2025年 1月11日(土) 営業終了までのキャンセルに付きましては、全額返金させていただきます。

※お申込み、ご予約に付きましては、ご参加されるお子様のご家族のみとさせていただきます。

ご友人等のお申込みはできかねますのでご了承ください。

ご予約・お問い合わせは ☎0743-76-1123

TAC 井出山スポーツパーク

屋内温水プール TACきらめき