



「走り方教室&体育教室」を開催！

2025年6月15日(日)BIGBOX高田馬場 西武フィットネスクラブにて特別企画を実施し、12名のお子さまにご参加いただきました。正しい体の使い方や走り方を学んだ塾生たちの様子をレポートします。



【走り方教室】

- * 走り方チェック
- * 家でもできる基礎トレーニング
- * 腕ふり、足上げ練習
- * 走り方チェック・リレー

【体育教室】

- * ストレッチ
- * 運動遊び
- * マット
- * 跳び箱

*

*

西武フィットネスクラブで開催！

ピラティスエリアとしてリニューアルした会場では体育教室を行います。元気いっぱいなインストラクターの先生につられるように、大きな声で掛け声をかけながらまず準備運動をします。前転や後転、倒立のやり方を教わり何度も繰り返し練習をしました。成功するたびにたくさん褒めてもらってうれしそうな塾生たちでした。



走り方のチェック！

走り方教室ではまず、思い通りの走り方で一度タイムを計ります。それから、腕振りや足上げなどのトレーニングを通して体の使い方を学びました。重心を前に、跳ねるように、などポイントを意識して再度タイムを計ってみると、みなさんスピードが速くなっていました！

*



先生にお礼！

講座当日は梅雨晴れの日でしたが、雨の日でも涼しく快適に運動できる西武フィットネスクラブで楽しく運動することができました。運動会や体育の授業でも今日教わったことを生かして活躍してくれたらうれしいです。



西武塾事務局では、今後も西武塾らしい体験を少しでも多くの皆さまに楽しんでいただけるように特別企画を実施してまいります。また皆さまとお会いできる日を楽しみにしています。

*

西武塾事務局

