

神戸えーしー陸上競技部



神戸えーしー陸上競技部は、「共に挑戦、共に成長！」を合言葉に、小学生から大人までが一緒に活動するランニングチームです。

速さだけを目指すのではなく、一人ひとりの成長や挑戦する気持ちを大切にしています。

当日は、走るための基本となる身体の使い方や運動遊び、コーディネーショントレーニングなどを通して、運動が好きになるきっかけづくりを行います。

初心者の方も安心してご参加いただけます！

