

## 2026「ミズノ・走り方教室」教室の流れ（参考例）

※この内容は90分授業の例です。  
45分授業の場合は内容が一部変更となります。

項目	内容
集合・あいさつ	<input type="checkbox"/> 講師紹介
W-UP・準備体操	<input type="checkbox"/> 二人組じゃんけん <input type="checkbox"/> 動的ストレッチ
流し読み走①	<input type="checkbox"/> 1人1回 <input type="checkbox"/> ノーアドバイス
姿勢づくり	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢の作り方 <input type="checkbox"/> 体幹トレーニングを2種
腕振り	<input type="checkbox"/> 両手 <input type="checkbox"/> 片手ずつ <input type="checkbox"/> ペアで練習 <input type="checkbox"/> 腕振り～ダッシュ
ジャンプ・もも上げ	<input type="checkbox"/> 両足ジャンプ <input type="checkbox"/> 2人組で上から押すジャンプ（人間ドリブル） <input type="checkbox"/> 脚の入れ替え
マーカー走	<input type="checkbox"/> 2足長・3足長...5足長 <input type="checkbox"/> 速く・大きく
スタートダッシュ	<input type="checkbox"/> スタートダッシュの正しい構え方 <input type="checkbox"/> 音に反応
流し読み走②	<input type="checkbox"/> 1人1回 <input type="checkbox"/> ポイントを意識して <input type="checkbox"/> 全員走
集合・あいさつ	<input type="checkbox"/> 結果だけではなく、過程も見ると <input type="checkbox"/> これからも楽しく練習を続ける