

陸上競技教室 参加者募集

伊那市スポーツ少年団
伊那アスリートクラブ

伊那アスリートクラブ(伊那AC)では、陸上競技教室参加者とクラブ員を募集しています。
～走る・跳ぶ・投げる～ など陸上競技全般の適切な指導を受け、総合的な体力づくりを目的としています。
また、その結果として各種競技大会への出場を目指すこともできます。

とにかく体を動かしたい・走るのが好きな方から、陸上競技に興味がある・本格的に大会に出場したい方まで幅広く募集しております。興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

主催：伊那アスリートクラブ 練習場所：伊那市陸上競技場、富士塚運動公園ほか

- | | |
|-------|---|
| 教室クラス | 対象者：小学校3年生以上
目的：基本的な動きと体力の習得
練習日：毎週土曜日を中心に週1回 希望者は+1回程度 |
| 育成クラス | 対象者：小学校4年生以上
目的：競技者を目指した基本的な動きの習得
練習日：毎週土・日曜日を中心に週2回 希望者は+1回程度 |
| 選手コース | 対象者：小学校5年生以上、中学生（学校部活所属者も参加可）
目的：競技会を目指した専門的プログラムの実施
練習日：土曜・日曜・火曜・木曜等の週4回で参加可能な日
部活動所属者は、出席可能な日で調整 |
| 練習生 | 対象者：中学生、高校生
目的：技術的練習の希望者（学校部活所属者も参加可）
練習日：参加可能な日で調整、季節集中トレーニング等 |
| クラブ員 | 対象者：競技活動・指導者活動を目指す方
目的：年齢に応じた生涯記録の向上と経験を活かした指導活動への協力
練習日：自主練習に加え各練習会への参加 トレーニングプログラムの相談等 |



※詳細はお問い合わせください

指導者：伊那市スポーツ少年団 伊那アスリートクラブ 指導員 笠川 真一 氏

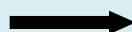
- ◎認定資格：健康運動指導士
日本ランニング学会認定指導員
日本スポーツ協会公認 スポーツプログラマー
ジュニアスポーツ指導員
総合型地域スポーツクラブマネージャー
日本スポーツ協会・日本陸上競技連盟 陸上競技指導員

費用：会費 3000円（別途必要経費あり）

- | | |
|-------|---|
| 教室 | 〔 <u>大会参加費等、その都度</u>
<u>別途必要経費がかかります</u> 〕 |
| 育成クラス | |
| 選手コース | |
| 練習生 | ： 3ヶ月 1000円 |

連絡先：

体験見学、問い合わせはこちらから
担当 ina.ac.rikujou@gmail.com



代表者：令和5年度役員 濱

詳しくはHPを見てね！
【伊那アスリートクラブ】で検索

