

# 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。

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。体験・見学大歓迎、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（1・2年生は応相談）  
 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（3年生は応相談）  
 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 笠川 真一 コーチ

◎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

会費：○教室クラス・育成クラス・選手コース

年会費：3,000円

※大会参加費等、別途必要経費がかかります

○練習生

会費：3ヶ月 1,000円

○体験・見学の申込み、問い合わせは下記メールまでお願いします。

連絡先 メール：[ina.ac.rikujou@gmail.com](mailto:ina.ac.rikujou@gmail.com)

H P：<https://www.inaasu.com>

→「伊那AC」で検索



@INA\_AC2022

伊那AC インスタ



伊那AC HP