

# 上州アスリートクラブ ランニングスクール

「ランニング」はすべてのスポーツの基本です。サッカー選手や野球選手をはじめ、一流のスポーツ選手はみな、積極的にランニングをトレーニングに取り入れています。上州アスリートクラブでは、ただ「走らせる」という受動的な練習メニューではなく、しっかりとした指導者のもと、楽しみながらランニングを学ぶことができるオリジナルメニューをご用意しておりますので、「走るのが苦手」「走ることがつらい」といった方も安心して練習することができます。

コース	対象	日時	指導内容
小学1・2年生	男女混合	日曜日 13:30 ~ 14:30	小学1～4年生は、神経系の発達が顕著な世代です。反応速度を向上させる「変形ダッシュ」や、動きに変化をつける「鬼ごっこ」、リズム感をつける「腕振り」や「ももあげ」などを取り入れ、楽しみながら走ることを習得できる練習内容となります。
小学3・4年生	男女混合	日曜日 15:00 ~ 16:30	
小学5・6年生	男子	水曜日 17:00 ~ 18:30	小学5～6年生は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、技術の習得にもっとも適した世代と言われています。「正しいランニングフォーム」の習得をめざし、さまざまなスポーツに活かせる「基礎」を作る練習内容となります。
小学5・6年生	女子	木曜日 17:00 ~ 18:30	
中学生	男子	木曜日 19:00 ~ 20:30	中学生年代は筋力の発達が著しい世代です。瞬発系筋肉を鍛える「ダッシュ」や、持久系の筋肉を鍛える「持久走」などを取り入れ、各種競技に必要な不可欠な走力を鍛える練習内容となります。
中学生	女子	水曜日 19:00 ~ 20:30	
年会費：5,250円（税込）			事務手数料、スポーツ保険料、スポーツ体力測定が含まれております。
受講料：4,200円（税込）			週1回×4回（1ヶ月）の料金です。

お申し込み方法	主な活動場所
<p>会員規約をお読みの上で申込用紙にご記入後、初回時にご持参してください。 ※説明会時、メール、郵送での受付も可能です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>入会手続き（初回時）の際にご用意いただくもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 年会費（5,250円）</li> <li>② 月会費1ヶ月分（4,200円）</li> <li>③ お子様の顔写真×2（4×3cm）</li> <li>④ 口座番号のわかるもの（群馬銀行） ※銀行届出印を併せてご用意ください。</li> </ul> </div> <p>※2ヶ月目からは自動引き落としになります（会員規約をご参照ください） ※説明会や、無料体験もご用意しておりますので、ご確認ください。 ※ご不明な点等はお気軽にお問い合わせください。</p>	<p><b>高崎健康福祉大学高崎高等学校</b> 〒370-0033 群馬県高崎市中大類町 531</p> 

## ● 無料体験・説明会随時開催中！ ●

※ご予約の上、ご参加ください。

特定非営利活動(NPO)法人

## 上州アスリートクラブとは

2010年12月16日に設立しました「NPO法人 上州アスリートクラブ」は、陸上競技（ランニング・かけっこ）を中心に、「走ることはスポーツの基本」をコンセプトとし、地域の子ども達や住民の皆様がスポーツに積極的に参加し、楽しめる環境を提供したいと考えております。その第一歩が「陸上教室」であり、将来的には「総合型地域スポーツクラブ」設立につなげていくのが理想です。

### ■上州アスリートクラブの役員およびスタッフ

理事長	白水正昭
副理事長	柳澤恵美子（インターハイ出場／群馬県出身）
理事	澤木啓祐（財団法人日本陸上競技連盟／専務理事）
理事	金哲彦（プロランニングコーチ・解説者）
理事	白水昭興（日清食品グループ陸上競技部監督）
理事	小野哲史（スポーツライター／日本スポーツプレス協会会員）
監事	稲澤聡（税理士）
ヘッドコーチ	荒井崇（元日清食品グループ陸上競技部所属）

特定非営利活動(NPO)法人  
**上州アスリートクラブ**

群馬県高崎市末広町 187 番地 1  
ベルメゾン末広 E-305

HP : <http://www.josyu-a-club.org>

メール : [info@josyu-a-club.org](mailto:info@josyu-a-club.org)

TEL&FAX : 027-315-8460



**JOSYU ATHLETE-CLUB**