

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「ミニハードル」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	男女混合	日曜日 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。
アスリートコース	小学4～6年生 (男女混合)	水曜日 18:00～19:30	上記の5・6年生クラスの内容にプラスして、より走ることに特化した「実践的な練習内容」になります。現在、陸上競技や、他スポーツ（競技種目不問）を行っている方が対象となります。
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。2つのコース参加の方は月額6,300円になります。

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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; color: red;">入会手続き（初回時）の際にご用意いただくもの</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 年会費（5,250円） ② 月会費1ヶ月分（4,200円） ③ お子様の顔写真×2（4×3cm） 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。 </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 style="text-align: center;">高崎健康福祉大学 〒370-0033 群馬県高崎市中大類町 37-1</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、地域の子供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（公益財団法人日本体育協会／公認クラブマネージャー）
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（元公益財団法人日本陸上競技連盟／副会長）
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

TEL&FAX：027-315-8460



JOSYU ATHLETE-CLUB