

## KINGDOM AC(旧アスリート四日市) 無料体験練習会

中学校に陸上部がない人、コーチからより専門的な指導を受けたい人、何か新しいことにチャレンジしてみたい人、KINGDOM ACと一緒に陸上しませんか？当クラブの練習を無料で体験いただけます。

主催 陸上クラブチーム KINGDOM AC (旧アスリート四日市(アスリートY))  
対象 **中学校1年生～3年生**

日時 **令和6年9月19日(木)18時00分～20時00分**

※10月以降の日程は競技場の予定がわかり次第、当クラブホームページにて公開

場所 四日市市中央緑地陸上競技場

指導者 KINGDOM AC 代表・監督 森 瑛志  
日本陸連公認ジュニアアスリート養成コーチ

内容 ①日本古来の古武術に由来する筋力や走り込みに頼らない  
蹴らない歩き・走り  
(東京大学大学院博士の先生のスポーツバイオメカニクス実践研究より)  
②筋肉ではなく骨で動くトレーニング(怪我をしないために)  
(股関節、肩甲骨、足指を中心に、特別なマシンを使用します。)  
③潜在能力を引き出すメンタルトレーニング  
④体調を整える食事・栄養指導

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、着替えなど

申込み 右のQRコードよりLINE友達登録をし、申込みフォームに項目を入力してください。

☆参加生徒の情報(名前、中学校名、学年)  
☆保護者様の情報(電話番号、メールアドレス)

**申込み期間 参加日の3日前まで**

**先着順で、定員3名になり次第申込みを締め切ります。**



その他 参加費は**無料**です。

**雨天決行**です。雨天時は競技場室内にて行います。

問い合わせ KINGDOM AC代表 森 瑛志

tel: 080-3860-2007

email: [athleteyokkaichi@gmail.com](mailto:athleteyokkaichi@gmail.com)

ホームページ: <https://www.athleteyokkaichi.com>

Instagram: [www.instagram.com/kingdom\\_ac\\_yokkaichi/](https://www.instagram.com/kingdom_ac_yokkaichi/)



KINGDOM\_AC\_YOKKAICHI