

## アスリート四日市陸上クラブ 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、アスリート四日市陸上クラブ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 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5年10月12日(木)18時00分～20時00分**  
**23日(月)18時00分～20時00分**

※11月以降の日程は競技場の予定がわかり次第、当クラブの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 アスリート四日市 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  
兼現役アスリート (2022年栃木国体予選会3位入賞)

内容 ①自分の身体を自由自在に操るためのトレーニング(足指、股関節、肩甲骨を中心に)  
②潜在能力を引き出すメンタルトレーニング  
③スポーツバイオメカニクスの理論に基づいたランニング練習(東京大学大学院の博士の先生の研究より)  
④運動神経を良くするトレーニング(腱の伸張反射トレーニング)

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10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。

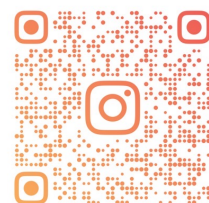
**雨天決行**です。雨天時は競技場室内にて行います。

問い合わせ アスリート四日市 陸上クラブ代表 森 瑛志  
tel: 080-3860-2007

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

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

Instagram: [www.instagram.com/athletyokkaichi/](https://www.instagram.com/athletyokkaichi/)



ATHLETEYOKKAICHI