

## アスリート四日市陸上クラブ 無料体験練習会

「運動会で1位になりたい」「走るのが速くなりたい」という人、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(かけっこ)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 **小学校1年生～6年生**

日時 **令和4年2月25日(土)16時45分～17時45分**

**3月10日(金)18時00分～19時00分**

**3月18日(土)16時45分～17時45分**

※3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遊びを中心とした運動神経を良くするトレーニング(腱の伸張反射を引き出すサーキット)

②心を落ち着け、前向きな気持ちをつくるメンタルトレーニング

③運動能力の基礎を作る巧緻性バランストレーニング

④筋力や走り込みに頼らないかけっこのコツを掴む練習(東京大学大学院の博士の先生の研究より)

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、もしくはHP記載のURLより申込みフォームに項目を入力してください。

☆参加児童の情報(名前、小学校名、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 各日程の3日前まで**

**各日程先着順で、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。

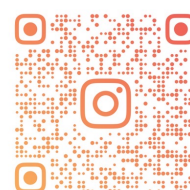
問い合わせ アスリート四日市 陸上クラブ代表 森 瑛志

tel: 080-3860-2007

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

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

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



ATHLETEYOKKAICHI