

KINGDOM AC (旧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、KINGDOM AC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 KINGDOM AC (旧アスリート四日市 (アスリートY))  
対象 **小学校1年生～6年生**

日時 **令和6年12月20日(金)17時45分～18時45分(ビギナーコース)**  
**19時00分～20時30分(アスリートコース)**

※1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筋力や走り込みに頼らない走りのコツを掴む練習(東京大学大学院の博士の先生の実践研究より)

②遊びを中心とした運動神経を良くするトレーニング

(音楽を使っのリズムトレーニングや昔ながらの外遊び)

③運動能力の基礎を作る巧緻性バランストレーニング(マット運動など)

④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

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 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。  
もしくは右のQRコードよりLINE友達登録後、フォームへ入力。



☆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5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/)

