

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10月21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

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

Instagram: www.instagram.com/kingdom_ac_yokkaichi/



KINGDOM_AC_YOKKAICHI