

## ～ 伊那AC クラブ員募集 ～

伊那アスリートクラブ(伊那AC)では、～走る・跳ぶ・投げる～ など、陸上競技全般の適切な指導を受け、総合的な体力づくりを目的に活動しています。初心者から、本格的に大会に出場したい方まで幅広く募集中です。

- ◇ 運動会のかけっこで 1 等になりたい！
- ◇ 速く走れる人はカッコいいなあ！速くなりたい！
- ◇ 陸上選手みたいに高く、長く跳んでみたい！
- ◇ もっと遠くに投げるにはどうすればいいんだろう？
- ◇ 体力をつけたい！ 目標をもって達成する力を高めたい！



- 練習場所：伊那市陸上競技場、伊那市富士塚運動公園、伊那市屋内運動場
- 教室クラス
  - 対象者：小学校3年生以上（※小学1、2年生は要相談）
  - 目的：基本的な動きの習得と体力向上 陸上競技の体験
  - 練習日：毎週土曜日を中心に週1回の練習（希望者は日曜+1回程度）
- 育成・選手クラス
  - 対象者：小学校4年生以上及び中学生（※小学3年生は要相談）
  - 目的：競技者・選手を目指した基本的な動きの習得・専門プログラムの実施
  - 練習日：毎週土・日を中心に週2回の練習 選手クラスは+火・木等（希望者は平日夜の練習も可能）

◎ 指導者：笠川 真一 氏

《所有資格》 健康運動指導士

日本スポーツ協会公認 スポーツプログラマー、ジュニアスポーツ指導員

総合型地域スポーツクラブマネージャー

日本ランニング学会認定指導員

日本スポーツ協会・日本陸上競技連盟 陸上競技指導員

- 必要費用
  - 年会費：3,000 円（スポーツ保険料含む）
  - ※別途施設使用料、競技大会参加費等あり

- 見学・体験希望 連絡先
  - メール：[ina.ac.rikujou@gmail.com](mailto:ina.ac.rikujou@gmail.com)
  - ※見学、体験申込、ご不明な点等お気軽にご連絡ください

・Instagram



@INA\_AC2022



その他クラブの詳細はホームページをご覧ください → 伊那 AC HP：<https://inaasu.com>