

走るのが速くなる!運動が得意になる!

青トレ-ADVANCE- コンディショニング



箱根駅伝5度優勝の青学陸上部(長距離)原晋監督の選手育成方法と青学アスリートが実践するコンディショニングが融合して生まれた身体能力・運動能力を向上させるオリジナルメソッドです!



講師

(青山学院大学
陸上部トレーナー)

日時

2024年5月3日(祝・金)

1部 11時00分~12時30分 2部 13時30分~15時30分

場所

富津市立富津小学校 体育館(住所:千葉県富津市富津 396-2)

対象

①こどもランニング教室受講者およびその保護者
※1部対象<こどもランニング教室ベーシック> ※2部対象<こどもランニング教室アドバンス・育成コース>
②一般参加者(対象年齢:小学4年生~高校生およびその保護者)※1部のみ参加可

内容

1部:走るための動的ストレッチ・トレーニングをおこなうクラスです。
正しく基礎を身につけることで走力アップを目指しましょう。
2部:軸を安定させて手足を自由に動かすための体幹トレーニングをおこなうクラスです。
ブレずに効率よく動けるランニングフォームを目指します。

定員

各50名 ※定員になり次第受付終了

参加費

① 教室受講者 1,600円/人、親子参加(親) 600円/人 ※兄弟2人目以降は1,600円徴収
② 一般参加者 2,600円/人、親子参加(親) 1,100円/人

持ち物

内履き、飲み物、タオル



公益財団法人体力づくり指導協会 君津メディカルスポーツセンター

「当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます」

君津市西君津 11-1 www.tairyoku.or.jp/ TEL.0439-88-0611



K-2404HF-Q0120

「青トレコンディショニング-Advance-」

参加申込書

2024年

月

日

No.

氏名	男女	生年月日	年	月	日生	歳	年生
保護者氏名		<input checked="" type="checkbox"/> チェック項目 <input type="checkbox"/> こどものみ/ <input type="checkbox"/> 親子で参加					
住所	〒						受付印 (施設使用欄)
電話	自宅	緊急連絡先				()	
小・中・高等学校名							①¥1,600(個人)/¥600(親子) ②¥2,600(個人)/¥1,100(親子)

<参加規約> 本大会に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることが あるほか、参加をお断りする場合があります。上記参加規約に同意し、本大会に参加することに同意いたします。

2024年 月 日 保護者署名