



申込受付中

「努力すれば必ず速くなる！」それが持久走です



こどもランニング教室



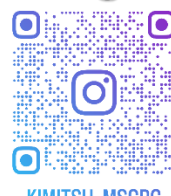
公益財団法人体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター

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

HP



Instagram



KIMITSU_MSCRC

走りの基礎・基本を覚えることが‘速く走る’ための一番の近道 「速く走りたい」そんな君を待ってます!

◆ランニング教室の目的

こどもランニング教室は、小学校4年生から中学生までを対象とした教室です。
‘長距離走’をメインとした運動プログラムをおこない「持久力の向上」を目指します。また、走りの基礎・基本を習得するためにミニハードルやラダーを使った練習も取り入れることで「フォームの改善」をおこないます。児童期から「耐えるチカラを育む」ことは生涯にわたってお子様の大きな財産になるでしょう。

対象年齢の設定理由：こどもランニング教室は、小学4年生から受講者を募集しています。その理由として高学年では神経系の発達がほぼ完成に近づき、動作の習得に対する準備も整っているため、走りの基礎（土台）をつくる上で極めて大事な時期となります。子どもたちのフォームは百人百様、千差万別です。この時期に一人ひとりに合ったフォームの改善をおこなうことで、将来を見据えた正しい走り（理想とする走法）の基礎づくりと、ケガのし難い身体づくりを目指したトレーニングを実施します。

◆教室のご案内

★ベーシックコース 教室時間 金曜17:00~18:30・土曜11:00~12:30/定員各20名

走りの基礎・基本を学び正しい姿勢と走りを習得するコースです。ラダーやミニハードルを用いて姿勢や腕振り、足の接地などフォームの改善をおこないます。

未経験者は本コースに登録していただきます

★アドバンスコース 教室時間 金曜17:00~18:30・土曜11:00~12:30/定員各20名

インターバル走やペース走など本格的な走りの練習を導入し、心肺機能の向上及び競技力の向上を目指すコースです

★育成コース 教室時間 火・木曜17:00~18:30・土曜7:00~8:30/定員各15名

対象を中学生までに設定し、陸上競技部がない受講者や、部活動と両立してランニング教室に参加したい方におすすめのコースです。

★選手コース 教室時間 火・木曜17:30~19:30・土曜17:00~19:00/定員各15名

さらなる競技力の向上を目指し、積極的に外部の競技会に出場します。
小学生は全国小学生クロスカントリー大会出場、中学生は県中学総体、全日本中学陸上ならびにジュニアオリンピックでの活躍を目指します ※週3回受講が必須となります

●対象：ベーシック・アドバンス：小学4年生~6年生/育成・選手コース：小学4年生~中学生

判定会：新規受講者は登録月の2回目の練習で測定をおこないます

その後は、6月、9月、12月、3月に1000mタイムを測定します

基準タイム：選手コース男子3分20秒/女子3分30秒以内/育成コース男子3分30秒/女子3分40秒以内

アドバンスコース3分50秒以内/ベーシックコース3分50秒以上

振替：登録したベーシック・アドバンス・育成コースを受講できない場合

は、WEBシステムにて他の時間帯に振替することができます。

土曜ベーシック⇒金曜コースに振替可 土曜アドバンス⇒金曜コースに振替可

金曜ベーシック⇒土曜ベーシックに振替可 金曜アドバンス⇒土曜アドバンスに振替可

●会費・月額費用（税込）

登録料：8,200円 更新料：600円（4月更新）

月額指導料：5,170円/週1回

6,510円/週2回

7,770円/週3回（育成コース登録者）

8,080円/週3回（選手コース登録者）

●指定用品（税込）

①ランニングTシャツ（Tシャツ/サイズ140~）：2,585円

●登録手続き方法

次のものをご持参のうえ、施設受付にて手続きしてください。

①登録料 ※水泳・たいそう教室受講者は登録料免除

②月額指導料（2ヶ月分）

③施設維持費（バス利用者のみ）

④指定金融機関通帳・お届印（指定金融機関：千葉信用金庫・郵便局・JA きみつ）

⑤顔写真（タテ3.5cm×ヨコ2.5cm）2枚



のざき ひであき
講師：野崎 秀明
経歴：国士舘大学
陸上競技部出身
種目：競歩・長距離
資格：日本ｽﾎﾟｰﾂ協会公認ｺｰﾁ
ﾗﾝﾅｰｽﾞ ﾏｲｽﾀｰ (ｼﾞｭﾆｱｸﾗｽ)
ﾎｰﾙｵｰｷﾝｸﾞ・ﾍﾞｰｼｯｸｺｰﾁ

【個人成績】

第46回岡山県高校総体 5000mW 優勝

第60回中国高校総体 5000mW 準優勝

全日本ジュニア選抜 10000mW 団体3位

国民体育大会、インターハイ、全日本インカレ

日本選手権兼世界選手権代表選考会 出場

フルマラソン2時間58分56秒（2019年成績）

【指導実績】

・中学校通信陸上大会 男子1500m 優勝（2回）

／女子800m3位／男子3000m2位、3位

・中学校総合体育大会 男子1500m 優勝

男子3000m2位

・第50回関東大会 男子1500m 決勝第8位

・第1回南関東大会 女子1500m 決勝第5位

・全日本中学校陸上競技選手権

令和4年、6年 男子3000m 出場

ベーシックコース



アドバンスコース



育成・選手コース

