

募集

つがる市ジュニアランニングクラブ 小・中学生 合同練習会

11月、1月と行った合同練習会を2月も開催することが決まりました！
冬季のトレーニング方法を学べる良い機会ですので、前回参加した子どもも参加しなかった子ども、長距離以外、陸上以外の子どもぜひ、ご参加下さい。

日時 平成29年2月25日（土）15:00～17:00
場所 柏総合体育センター
対象 市内小学5・6年生、中学生
内容 基礎トレーニングほか
講師 平沢 一臣 氏（SAQトレーニングインストラクター）
渋谷 直寿 氏（SAQトレーニングインストラクター）
高橋 俊輔 氏（木造中学校 陸上部教諭）

その他 ※内履きを必ず持参してください。
※陸上部で参加希望の場合、各校の担当の先生へご連絡ください。
※陸上部がない場合、下記事務局へ直接ご連絡ください。
※どちらも、2/20（月）までの連絡をお願いします。

前回の様子（1/21）

つがる市内小・中学生の他、つがる市ジュニアランニングクラブ卒の高校生も参加し、約50名がトレーニングに汗を流しました。

当日は、平沢先生に代わって、渋谷先生が講師として加わり、ラダーやミニハードル等を使い、走る為に必要な体の使い方を教わりました。

どのスポーツでも基本となる走る事を学ぶことで、個人のスキルアップが望めると思いますので、ぜひ、ご参加下さい。



主催：青森県民駅伝競走大会つがる市強化プロジェクトグループ

事務局：NPO法人つがる市体育協会 つがる市柏桑野木田花崎 69

☎25-3130（柏総合体育センター内）担当：藤田