

# 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

今年度、4回目となる小中学生合同練習会を開催します！

前半は基礎トレーニング、後半は小学生・中学生・中学生長距離の3グループに分けて、トレーニングを行います。ぜひ、ご参加ください。

日時 平成29年3月20日（月祝）9：00～11：30

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、3/15（水）までの連絡をお願いします。

### 前回の様子（2/25）

約50名のつがる市内小・中学生が参加しました。  
前半は全員で基礎トレーニングを兼ねたウォーミングアップを行い、後半はグループごとに分かれて、各々に必要なトレーニングを学びました。



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