

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

冬季トレーニングのメニューによって、自分の体をコントロールする、練習に対する意識が変わる等、練習のヒントが見つかるかもしれません。ぜひ、皆様ご参加ください。

日 時

第2回

平成30年12月15日(土)
15:00~17:00

※12月13日(木)迄、参加受付

第3回

平成30年12月25日(火)
10:00~12:00

※12月20日(木)迄、参加受付

場 所 柏総合体育センター

対 象 市内小学4~6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)

その他 ※当日は、内履きを必ず持参して下さい。

※参加について、直接下記事務局へ連絡、
または、各学校の陸上部担当の先生へ
お知らせ下さい。



参加者の声 (11/23)

つがる市ジュニアランニング
クラブ とは?

2013年3月に発足し、
9月開催の県民駅伝大会に
出場するつがる市代表チーム
の中学生区間の選手強化・育
成を目指すとともに、個々の
レベル向上を図ることを目的
に活動しています。走るのが
好きであれば、誰でも参加で
きるクラブです。(希望者は下
記へ連絡下さい)

*自分の体なのに、きちんと動かせていなくてビックリ
しました。(小4)

*意識しながら体を動かすことで、集中力も高められ、
普段の練習にも活かしたいと思う。(中2)



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

