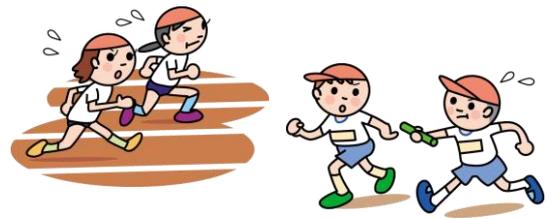


「ジュニア陸上教室」のご案内



1主 催 柏崎市陸上競技協会

2後 援 柏崎市教育委員会

3対 象 者 柏崎市・刈羽村の小学校3・4・5・6年生

4日 時 平成28年4月10日(日)～9月11日(日)

※4/10(日)に開講式を行います。開講式の後、第1回目の練習を行います。

5会 場 柏崎市陸上競技場(学校町1-40、TEL:0257-24-7280)

刈羽中学校(刈羽村刈羽1014、TEL:0257-45-2005)

※原則、雨天でも屋外で行います。また、都合により会場の変更があります。

6内 容 ①陸上競技の基本と体づくり(ラダートレーニング、ミニハードル、バウンス&コーディネーショントレーニングなど)

②専門種目(短距離、ハードル、中長距離、走高跳、走幅跳、リレーなど)

③記録会(練習の中で実施)

④大会等への参加(陸上大会及び記録会、市外大会への参加)

7指 導 者 柏崎市陸上競技協会普及部ジュニアスタッフ ほか

8申込方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。(1)の方は4月7日(木)までに

(1) 柏崎市陸上競技協会ホームページ→ジュニア教室のページからフォームに入力して送信

(2) 申込み用紙を記入し、開講式当日に持参

また、申込締切り後も随時受け付けますので、お気軽にお問い合わせください。

9参 加 費 7,000円(スポーツ安全保険料含む)初回4/10(日)の受付でいただきます。

※おつりが要らないようにご持参ください。

10そ の 他 ・練習中のケガに備えて、スポーツ安全保険に加入します。

・送迎については、保護者の皆さまからお願いします。

・初回の教室で保護者説明会を開きますのでご出席ください。(教室や大会について説明)

・参加申込書に記載の個人情報、教室運営に必要な事のほか、大会・練習会等の参加案内以外には使用いたしません。

・不明な点は陸上教室事務局担当 大岡(090-2455-8013)(E-mail:tfjka@yahoo.co.jp)までお問い合わせください。

— 陸上教室はこんなところですよ! —

地域の小学生に陸上競技を通じて、体を動かす事の楽しさや素晴らしさを体験してもらうことを目的に、毎年ジュニア陸上教室を開講しています。内容は、様々な運動のもとになる体づくりと陸上競技の基礎を学ぶとともに、多くの友だちをつくります。

併せて、友だちやコーチとの「あいさつ」や「コミュニケーション」ができ、家族や仲間への「感謝の気持ち」を育てたいと考えています。

練習は、プロスポーツ選手、トップアスリートの間でも取り入れられている、ラダートレーニングやコーディネーショントレーニング、走りの基本となるミニハードルを中心に、発育・発達期の子どもたちに大切な神経系発達のトレーニングも行います。特にラダートレーニングについては、近年、ジュニア期の運動能力向上の面で効果があると、専門誌等でその成果も数多く紹介されています。

今、多くのことを吸収できる最良の時期「ゴールデンエイジ」を迎えている皆さん、一緒にがんばりましょう!

2016 柏崎 Track&Field ジュニア陸上教室活動スケジュール

開講式	4月10日(日) 柏崎市陸上競技場
	受付 13:00~ 開講式及び保護者説明会 14:00~ 練習 14:30~
閉講式	9月11日(日) 刈羽中学校
	練習 13:30~ 閉講式 15:00~

練習日 計16回

柏崎市陸上競技場 練習時間 14:00~16:30

4月… 10(日)・17(日) 5月… 15(日)・22(日)・29(日) 6月… 5(日)

6月19日の練習から刈羽中学校となります 練習時間 13:30~15:45

6月… 19(日)・26(日) 7月… 10(日)・23(土)・31(日)

8月… 7(日)・21(日)・28(日) 9月… 4(日)・11(日) 閉講式

持ち物等

運動できる服装、タオル、着替え、スポーツドリンク等を用意してください。

※持っている人は、ウインドブレーカー、スパイクシューズも用意してください。

参加予定の大会 ※ぜひご参加ください!

7月 3日(日)	全国小学生交流大会新潟県予選会 日清食品カップ(ビッグスワン) 5・6年生	}	3~6年生
8月11日(木・祝)	新潟県小学生陸上競技選手権大会(ビッグスワン)		
10月30日(日)	柏崎マラソン(柏崎市陸上競技場)		
11月 3日(木・祝)	今井哲夫杯柏崎ジュニアオリンピック(柏崎市陸上競技場)		

アスリートクラブ(柏崎T&FジュニアAC)

「大会参加を目標にもっと記録を伸ばしたい!」「本格的に陸上競技に取り組みたい!」と燃えている皆さんのために水曜日の夕方、陸上競技場等で練習を行います。希望者はぜひご参加ください。

※開講式に要項を配布します。 4/13(水)から8/31(水)までの予定です。

スポーツの基本は、しっかり走ることから!

メールアドレス登録のお願い

急な予定変更や教室からの連絡など、保護者との必要な連絡以外には使用いたしませんのでご協力ください。件名に「学年、子供の氏名、学校名、父(又は母)」を記載の上 → tfjka@yahoo.co.jp (ティー・エフ・ジェイ・ケイ・エイ@ワイ・エイ・エイチ・オウ・オウ・シー・オウ・ジェイ・ピー) へ空メールを送信してください。(本文の記載は不要です。)

例: 6年、柏崎陸男、比角、母(兄弟がいる場合→3、6年、柏崎陸子、陸男、母)

キ リ ト リ

2016 柏崎 Track&Field 「ジュニア陸上教室」申込書

小学校名	小学校	学年	年	性別	男・女
ふりがな 児童氏名	保護者名				
住所	〒	緊急連絡先 TEL・携帯番号	自宅()	携帯	父・母
生年月日	H	年齢	才	希望種目	短距離・ハードル・長距離・高跳・幅跳