

# Us\_Athleteclub

## プチ

# 陸上記録会

### 対象

### 小・中学生

新1年生も対象です

## 記録会の前に”元陸上選手×体育教員” による走り方講座あり！

### 日時

4月3日(水)  
13時～15時ごろ

### 定員

20名程度

定員を超えた場合は  
抽選

### 当日の流れ(予定)

- 12:45～ 受付開始
- 13:00 全体ウォーミングアップ  
走り方講座
- 13:30～ 各種目記録会
- 14:30 記録会終了
- 14:45 全体集合

※体験会を兼ねていますので、最後までご参加ください。

### 種目・対象

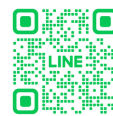
- 50m 【小学1年生～4年生】
- 100m 【小学4年生以上】
- 1000m 【小学生以上】
- ジャベボール投【小学生以上】
- 走幅跳【小学4年生以上】
- 1人1種目まで(新年度時点の学年で申し込み)

### お申込み

事前お問い合わせ



申込ページ



公式LINE

## 会場：朝宮公園 スポーレ陸上競技場

申し込み締切 3月20日

### 参加費・その他

#### 参加費無料

\*定員を超えた場合は抽選になります。  
結果は追ってメールでお知らせいたします。

主催：NPO法人プライズアウト

問い合わせ：prizeout2018@yahoo.co.jp

<https://q3c28.crayonsite.com/>

後援：春日井市教育委員会



公益財団法人ライフスポーツ財団

助成：公益財団法人ライフスポーツ財団

# 陸上競技の 4つの特徴

運動が苦手でも  
誰でも簡単にできる

リレーや駅伝  
チームスポーツの  
要素あり

自分の記録と  
向き合う時間で  
主体性が育つ！

必要な道具が少なく  
経済的な負担も  
最低限

## 体験に参加 してみよう！

1 初心者でもできる！

運動が得意かどうか関係なし！陸上は基本的な動き作りからはじまるスポーツ



2 自分たちで考える時間

目標を立てたり  
リレーで話し合ったり  
自分たちで'考える力'がつく



3 運動能力をバランス良く伸ばす

「走投跳」すべての  
種目の練習によって偏りの  
ない運動能力が鍛えられる



4 正しい走りのフォーム

がむしゃらに走るだけでなく、  
正しい走りフォームの基礎が  
身に付く



クラブにも  
無料で体験！

申込先



ホームページ



公式LINE

対象

小学1年生から中学3年生

### 教える人はどんな人？

樋口 明日美  
元走高跳インカレ優勝選  
手。14年間公立高校体育教  
員として勤務。分かりやす  
い伝え方で、運動能力と人  
間力を伸ばすコーチングに  
定評あり。

