

2025年度 尼崎ジュニアランニング教室 実施要項

- 1 主 催 尼崎市陸上競技協会
- 2 後 援 尼崎市教育委員会 尼崎市体育協会 (公財)尼崎市スポーツ振興事業団
- 3 趣 旨 1)ジュニア期に裸足で運動することにより、身体感覚を研ぎ澄まし、心身の健康な発達を促進する。
2)地域の小学生、中学生、高校生へのランニング種目の普及。
3)学校や世代を越えた交流の中で人間関係の輪の拡大とコミュニケーション力の育成。
4)学校部活動の地域移行化への対応、及び、クラブチーム選手参加による活動活性化。
- 4 内 容 ・基礎、基本練習を軸として「ロスなく上手く走るコツをつかむ」ことを目指す。
・人間の本質的な能力の開発と再生。
・芝生を使った裸足ランニング、足指の活性化、四つん這い、ハイハイ運動(赤ちゃんの動き)などを通した自然な身のこなしの習得
- 5 場 所 尼崎市記念公園陸上競技場(ベイコム陸上競技場) 06-6401-3245
- 6 対 象 1)阪神間の小学4年生以上・中学・高校に通う選手。阪神間以外…要相談。
小学生は保護者の同伴、もしくは中学生以上の兄弟の同伴、または参加が必要。
小学3年生以下の参加は要相談。
2)大学生、一般、クラブチーム所属選手…要相談
※参加対象:本教室の「趣旨」及び「現場指導」に沿って練習する選手。
※練習内容12の④以降は能力別練習可。
- 7 参加料
- | | I期(4~7月) | II期(9~12月) | III期(12~3月) |
|----------|----------|------------|-------------|
| 小学生 | ¥1000 | ¥1000 | ¥500 |
| 中学生 | ¥1500 | ¥1500 | ¥1000 |
| 高校・大学・一般 | ¥2000 | ¥2000 | ¥1500 |
| クラブチーム選手 | 上記に準ずる。 | | |
- ※I II期は全12回、III期は全10回で実施予定。障害保険加入代金を含む
- 8 時 間 17:00~19:00 ※小学生は17:00~18:15
- 9 指導担当 高橋 秀興(県尼崎高) 中路間一哉(立花中) 仙台 幹雄(県尼崎稲園高)
指導アシスタント 佐佐木裕大(尼崎市陸上競技協会)
- 10 申込方法 所定の用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込むこと。申し込み書(コピー可)と参加料を持参してください。 ※随時受付、体験参加可、お気軽にご相談ください。
- 11 問い合わせ 〒660-0804 尼崎市北大物町18-1 県立尼崎高等学校内 高橋秀興
県立尼崎高校 事務室 (06)6401-0643

- 12 練習内容 ①17:00入場 各自芝生でup 開始(裸足) ②17:20集合、挨拶、芝生jog約 20 分
 ③17:45グループ別 jog ④18:20能力別練習 ⑤18:45集合
 ⑥18:55片付け、退場 ※初心者歓迎、お気軽に参加ください。

13 実施日

	I 期	II 期	III 期
第 1 回	4 月 8 日(火)	9 月 2 日(火)	12 月 9 日(火)
第 2 回	4 月 15 日(火)	9 月 9 日(火)	12 月 16 日(火)
第 3 回	4 月 22 日(火)	9 月 16 日(火)	1 月 6 日(火)
第 4 回	4 月 28 日(月)	9 月 22 日(月)	1 月 13 日(火)
第 5 回	5 月 13 日(火)	9 月 30 日(火)	1 月 20 日(火)
第 6 回	5 月 20 日(火)	10 月 7 日(火)	1 月 27 日(火)
第 7 回	5 月 27 日(火)	10 月 14 日(火)	2 月 3 日(火)
第 8 回	6 月 3 日(火)	10 月 21 日(火)	2 月 10 日(水)
第 9 回	6 月 10 日(火)	10 月 28 日(火)	2 月 17 日(火)
第 10 回	6 月 17 日(火)	11 月 4 日(火)	3 月 10 日(火)
第 11 回	6 月 24 日(火)	11 月 11 日(火)	予備:3月17日(火)
第 12 回	7 月 8 日(火)	11 月 18 日(火)	
予備日	7 月 15 日(火)	11 月 25 日(火)	

※令和7年度 尼崎中長記録会の日程

- 第1回 5月23日(金) 第2回 6月20日(金) 第3回 7月11日(金) 第4回 9月 5日(金)
 第5回 10月3日(金) 第6回 11月 8日(土) 第7回 12月13日(土)

※記録会は兵庫県登録選手のみ参加可。競歩種目のみ近畿府県登録選手参加可。

- 14 その他
- ・中学生以上は「**尼崎中長記録会**」に各期1回無料で参加できます。第 I・II 期のみ有効。参加の際は必ず招待券に必要事項を記入し受付に提出して下さい。
 - ・練習中の負傷等については、応急処置はしますが、その後の処置についてはスポーツ傷害保険の定めるところとします。
 - ・申込に伴う選手の個人情報、練習会の目的以外に使用することはありません。ただし、練習内容が新聞や HP 等に掲載されることがあります。

- 15 お願い
- ・自分から積極的に練習に参加すること。
 - ・練習には**ユニフォーム**を持参すること。
 - ・指導者の話をしっかりと聞くこと。
 - ・みんなで声を掛け合い、元気で明るい練習ムードを自分達で作り上げること。

16 練習会の詳細はこちらをご覧ください！

アドレス <http://www.haaa.jp/~ama/>

尼崎市陸上競技協会 HP のトップページ、「**尼崎ジュニアランニング教室**」をクリック

2025年度 尼崎ジュニアランニング教室 申込書

申込日 年 月 日

氏名			登録番号(陸連登記者のみ記入)		
学校名			学年		性別 男・女
住所	〒				
TEL	()	-	生年月日	年 月 日	
保護者氏名			印	緊急連絡先Tel	

令和()年度 I ・ II ・ III 期(該当するローマ数字に○を)の練習会を申し込みます。
 ※途中参加申込可。代金を添えて申してください。

切らないでください。

領 収 書

年 月 日

小学校・中学校・高等学校

様

金 圓也

但し、令和()年度 I ・ II ・ III 期 尼崎ジュニアランニング教室 参加料として上記を領収いたしました。

尼崎市陸上競技協会 会長 新田 大介

切らないでください。

尼崎中長記録会 招待券

R 年 月 日

尼崎ジュニアランニング教室 会員 様

第()回 尼崎中長距離記録会に招待で参加致します。

※当日は必ずこの招待券を受付で提出してください。

尼崎市陸上競技協会 会長 新田 大介