



日本選手権チャンピオンに学ぼう!!

3月21日
(金/祝)

鴻巣市立鴻巣陸上競技場

JR高崎線鴻巣駅より 免許センター行バス「鴻巣市役所」下車

※ 講習会の最後に100mのタイムトライアルを行います(希望者)。

指導スタッフ(敬称略)

大東文化大学女子長距離 (監督・選手)

2013年関東大学女子駅伝対抗選手権大会 優勝、2013年全国大学女子駅伝 準優勝

梶川 洋平

法政大学陸上部跳躍コーチ、三段跳/自己記録 16m45cm、2013年日本選手権三段跳 優勝

中島 雅達

クレマートラッククラブ、400m/自己記録 46"72、2013年日本選手権400m 第8位

3月23日
(日)

新座市総合運動公園陸上競技場

東武東上線朝霞台駅より 新座営業所行
または東久留米駅行バス「総合体育館」下車 徒歩10分

指導スタッフ(敬称略)

新井 智之

明星学園高等学校教員、200m/自己記録 20"71、2003年全国インカレ200m 優勝

出浦 教行

クレマートラッククラブ、400mH/自己記録 49"87、2011年日本選手権 400mH 第4位

※他、豪華ゲストをお招きしています。

今回の
参加賞Tシャツ

はちまきの
in SAITAMAの部分に
チーム名(学校名)を
入れられます!!



内容

SAQトレーニングをベースにした4つのトレーニング内容の全てを実践していただけます。
バランスの良い体づくりと身になる動きづくりを体感できます。



その1.ランニングの基本動作
その2.スピード、スプリント力の向上



ジャンプ力の向上



全身を使った
パワートレーニング

FAXでお申し込みください → 048-527-1973

インターネットでも受け付けています。
→ www.cramer.co.jp

申込用紙



チーム名入りクレマーオリジナルTシャツをプレゼント!

参加費：2,000円 ※参加費は、当日受付へお願いいたします。

スケジュール 8:30 受付開始 → 9:00 開講式 → 9:10 W-up開始 → 12:00 終了予定

参加希望日(会場)を○で囲み、参加人数をご記入ください。

↓参加希望日を○で囲んでください	短距離	跳躍	長距離	投擲	合計
3月21日(金・祝) 鴻巣会場					
3月23日(日) 新座会場					

参加賞Tシャツのサイズ別枚数をご記入ください。(カッコ内は身長を目安: cm)

140	SS (150~158)	S (156~162)	M (160~168)	L (166~174)	2L (172~180)	3L (180~188)	4L (186~)

下記項目にご記入ください。(ご記入いただいた内容は陸上スクールに関する事務処理や問い合わせにのみ使用させていただきます。)

氏名

(団体でご参加の場合は代表者名をご記入ください。)

クレマー会員ですか?(はい・いいえ)

学校名/所属

当日の緊急連絡先

(当日に中止などの変更が生じた場合はこちらへ連絡させていただきます。差し支えなければ携帯電話番号をご記入ください。)

- お申し込み後のキャンセルはご遠慮ください。 ○FAXで申込用紙を受理した後、弊社より受理した旨の返信はいたしません。
- 当日は受付時の混雑が予想されます。あらかじめ人数分の参加費をご用意のうえ、代表者が受け付けをしてください。
- 悪天候等でやむを得ず中止する場合は、当日お電話でご連絡いたします。 ○ビデオカメラなどによる撮影、録音をお断りします。

申込締切 3月20日(木)

お問い合わせ：株式会社クレマージャパン TEL 048-527-1977 FAX 048-527-1973 担当：五十嵐、大家

FAXでお申し込みください → 048-527-1973

インターネットでも受け付けています。
→ www.cramer.co.jp