

2018 茨城 主催：茨城県中体連陸上競技専門部

# クレマー陸上スクール

のご案内

お世話になっております。  
下記日程にて陸上スクールを開催する運びとなりましたのでご案内申し上げます。

**日程/場所** **3月3日(土) 笠松運動公園補助競技場**  
受付:競技場正面付近にて、8:30より開始いたします。

**ゲスト講師** (敬称略)

**そがめ 十亀 慎也** エクスプローメントレーニングクラブ 2011年日本選手権優勝(三段跳)  
代表兼コーチ 2011年アジア選手権日本代表4位(三段跳)

**山田 壮太郎** 西宮市陸協 元日本記録保持者(砲丸投)  
砲丸投18m64 日本選手権、国体、日本実業団優勝

**原田 康弘** 大東文化大学陸上部 日本陸上競技連盟 元強化委員長  
短距離コーチ 元日本記録保持者(200m/400m)

**内容**

SAQトレーニングをとり入れたレベルアップのためのトレーニングを、下記メニューで行います。

- ・**スピードトレーニング**  
ミニハードル等を利用して、正しいランニング動作を意識的に速く行うことでランニングに必要な体のバランス、スピードを高める。
- ・**パワートレーニング**  
爆発的な能力を瞬時に引き出すことにより、ランニングスピードを高める。
- ・**負荷トレーニング**  
基本的な動作の中で、筋肉に負荷を与えるトレーニング。

**SAQトレーニング®とは…**

これまで「スピード」と簡単に片付けられていたことを、もっと具体的に、そして漸進的(段階的)なトレーニングとしてシステム化したものです。その名の示す通り、運動能力の三大要素(SAQ)を高めるべく、多角的に諸要素を向上させる体系的トレーニングの総称です。

**Speed** … 前方へ重心移動させる速さの能力  
**Agility** … 運動時に身体をコントロールする能力  
**Quickness** … 静止状態で刺激に反応し、速く動く能力

内容は予告なく変更される場合があります。


**注意事項**

右記にお申込人数・Tシャツのサイズをご記入頂き、FAX またはインターネットにてお申込下さい。

強化指定選手以外の申込も可能ですので、奮ってご参加下さい。強化指定選手も参加される場合は必ず申込を行なって下さい。

学校ごとにまとめてのお申込をいただき、参加費は当日、学校ごとにまとめてお支払をお願いします。

お申込後のキャンセルはご遠慮下さい。荒天による中止の場合はご記入頂きました連絡先へご連絡の上、参加賞Tシャツをご購入いただけます。予めご了承下さい。



FAXでお申し込みください → 03-3374-0762

## 申込用紙

8:30 受付開始(競技場正面付近)  
9:00 練習開始  
12:00 終了予定

参加費：一人 2,000円(当日学校毎に受付へ)  
参加賞：クレマーオリジナルTシャツ

参加人数とTシャツのサイズをご記入ください (区分は情報集約のため、区分種目での講習を行う訳ではありません。)

	男子	女子	計	( )内は身長の目安 : cm	
短距離				SS (~150)	枚
障 害				S (~160)	枚
跳 躍				M (~170)	枚
投 擲				L (~175)	枚
長距離				2L (~180)	枚
合 計					

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。)

学校名/顧問名

クレマーメンバーズですか？ (はい・いいえ)

顧問(引率者)当日の緊急連絡先

※当日中止の場合はこちらへお電話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。

注意事項 ○お申込み後のキャンセルはご遠慮ください。  
○当日、受付時には混雑が予想されます。予め人数分の参加費をご用意の上、代表者が受付を行ってください。  
○当日、ビデオカメラなどによる撮影、録音はご遠慮ください。  
○強化指定選手以外の方もご参加いただけます。なお、強化指定選手の方も、事前にお申し込みいただく必要がございます。

**申込締切 2月26日(月)**

お問い合わせ、お申し込みについてはこちらまで  
**FAX:03-3374-0762**

