主催：大分陸上競技協会
運営協力：株式会社クレーマージャパン

2020 大分 クレーマー陸上スクール 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差し上げます。

日程/場所

1月18日(土)　大分市営陸上競技場

午前の部	午後の部
8:30 受付開始(競技場正面付近)	12:30 受付開始(競技場正面付近)
9:00 開講式･トレーニング開始	13:00 開講式･トレーニング開始
12:00 終了予定	16:00 終了予定

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

講　師（敬称略）

品田 直宏
環太平洋大学 陸上競技部監督
日本陸連U20強化育成部
跳躍スタッフ
自己記録:走幅跳 7m93cm

'03年世界ユース　走幅跳　金メダル
'04年世界ジュニア 4×100mR 銅メダル
'07年秋田国体　走幅跳　優勝
'08年日本選手権　走幅跳　準優勝

原田 隆弘
株式会社クレーマージャパントレーニングコーチ
日本陸連U20強化育成部　短距離スタッフ

渡邉 研
株式会社クレーマージャパントレーニングコーチ
日本SAQ協会　レベル2インストラクター

アスリートゲスト交渉中！

内　容

SAQトレーニングをとりい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（スピード）… 前方へ重心移動させる速さの能力
- Agility（アジリティ）… 運動時に身体をコントロールする能力
- Quickness（クイックネス）… 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にてお申込下さい。
○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きます。予めご了承下さい。
○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。

クレーマー陸上スクール 2020 大分

FAXでお申し込みください → 048-527-1973

参加賞Tシャツ

お好きなデザインを
5つからお選びください！

①復興支援カメウサ　②グッジョブ一陸上　③シルエットスクエア　④T&Fサックス　⑤T&Fイエロー

デザインごとに枚数をご記入ください

デザイン	SS	S	M	L	2L	3L			計
①復興支援カメウサ									
②グッジョブ一陸上									
③シルエットスクエア									
④T&Fサックス									
⑤T&Fイエロー									

参加者	男子（　　名）	女子（　　名）	合計（　　名）

希望の部に○をお付け下さい	午前の部　・　午後の部

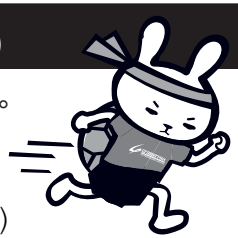
※人数が多い場合は、ご希望に添えない可能性がございます。その際は**大分陸上競技協会 梶原先生**よりご連絡がいきますので、ご了承ください。

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 チーム名	クレーマーメンバーズですか？（ はい ・ いいえ ）	
代表者名		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。

申込締切　12月13日(金)

webページをチェック！



ご不明な点は担当までお問い合わせ下さい。
株式会社クレーマージャパン
TEL:048-527-1977
http://www.cramer.co.jp/
担当：熊本ブランチ 今村（080-5965-8427）