

# 令和6年度 名張 Jr 新規入部者募集についてのご案内

健全な成長が必要になる成長期に、必要なバランストレーニングを次の要領で指導していきます。その結果、たくさんの選手が足が長くなり身長が高くなって、全国で活躍する選手になったという実績があります。その方法を伝授します。

★対象 小学生 中学生 高校生

## 目的

◇心身の成長を促す<特に体型に拘る=身長を伸ばす(足長)>

\*人間力育成<自主自立/コミュニケーション/判断>・精神力向上<リーダーシップ/人や物を大事にする心>

◇各種大会で活躍できるための指導

\*専門種目の高度な技術提供・県内外練習会/大会/講習会への参加<全員登録するが大会参加は自由>

## 内容

\*神経系活性サーキットトレーニング・基本 Drill<走る基本>・種目別体力技術練習・その他

★活動

●17:00~19:00<会費は月会費以外に施設使用料(毎月)・クラブ費(年1回)が必要になります。>

- ① 1回コース(火・水・金 の中で週に1回) <月会費 小学生 4000円 ・ 中学生 5000円>
- ② 2回コース(火・水・金曜日 の中で週に2回) <月会費 小学生 7000円 ・ 中学生 8000円>
- ③ 3回コース(火・水・金曜日 の全て) <月会費 小学生 9000円 ・ 中学生 10000円>

\*①②は何曜日を選んでもOK ですが1週にまとめた参加は出来ません。

④ 自由参加 名張クラブ(木) UNOクラブ(月・朝練・県外指導)

⑤ その他

・Uno Beast との合同練習あり・三重県陸上競技協会に登録・上記練習以外に大会参加<県内・県外大会>

・記録会<練習会>に随時参加

※プログラム・新聞等で名前や記録が掲載されますのでご了承ください。

★場所

メイハンフィールド(名張市民陸上競技場)・名張市交流館いきいき・その他

●ユニホーム

・全員購入

●スタッフ

監督<代表> 徳地和子      コーチ 田中由一      マネージャー 廣瀬智代

●連絡先・申し込み方法

\*体験入部が可能です/無料。申込は廣瀬マネージャー<090-3401-9823>まで連絡をお願いします。