

2019 大阪陸上スクール

主催：大阪中体連陸上競技部
運営：(株)クレマージャパン

『スプリント&バランスを磨こう!』

種目に関係なくスプリント(速く動くトレーニング)や、バランス(体幹をしっかりした上で柔軟な動きづくり)を鍛えましょう。

男女別に分かれ、トップ選手のトレーニングを体験し、冬季トレーニングに生かしていきましょう!

12月7日(土) 万博記念競技場

*ご注意ください。12/14(土)枚方陸上競技場とは異なります

ゲスト講師 男子担当 **川上 拓也 さん** (大阪ガス) (予定)

男子担当 **渡邊 研 さん** (クレマージャパン) (予定)

女子担当 **山本 慎吾さん** (NOBY T&F CLUB) (予定)

女子担当 **品田 直宏 さん** (環太平洋大学 監督) (予定)

対象 大阪府内中学生

参加費 2,000円(参加賞Tシャツあり)

内容

- ウォーミングアップ
- 男女に分かれてトレーニング
基礎トレーニングから、技術指導まで様々なトレーニング。

13:00 競技場前受付
13:30 開講式
13:45 各パートトレーニング
16:30 閉講式



申込用紙

FAXにてお申し込み下さい → 06-6382-7734

- *締め切り日後のサイズ変更、キャンセルは出来ません。
- *当日欠席の場合、Tシャツ代(¥1,500)をお支払い下さい。
- *当日のけが等の応急処置は行いますが、保険等は各自で対応下さい。
- *練習内容の動画撮影はご遠慮下さい。

参加費：一人 **2,000円**(当日学校毎に受付へ)

Tシャツサイズをご記入下さい。

		Tシャツサイズ			
男子	人	SS (150~158cm)	枚	L (166~174cm)	枚
女子	人	S (156~162cm)	枚	2L (172~180cm)	枚
合計	人	M (160~168cm)	枚	3L (178cm~186)	枚

*小雨決行(状況によって、雨天練習場を使用する事もあります)。

学校名 _____ 顧問名 _____

住所 〒 _____

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。携帯番号をご記入下さい。)

E-mail _____

(弊社よりの無料メールマガジンを希望される方はご記入下さい)

申込締切 11月25日

お問合せ・お申し込み

(株)クレマージャパン大阪営業所:担当 大下(080-5965-8423)

〒566-0023 大阪府摂津市正雀2-13-4 TEL **06-6382-7478**

ホームページ www.cramer.co.jp

*ご記入いただいた情報は、商品発送やアフターサービス等の諸連絡に利用させていただきます。それ以外の目的で利用することはありません。