

# 令和8年度 第1期陸上スクール火曜日小学生 開催要項

【目的】陸上競技の能力向上は勿論、子供達の健全な精神を育む事も目的として事業を開催致します。

## 【火曜日のコンセプト】

- ①学校での運動会やスポーツテストで活躍できるように練習をします。また希望者には陸上大会への出場もしていきます。
- ②各スポーツでも活かせる足の速さを身に付けられる指導をします。
- ③定期的な効果測定を行い、成長を明確に分かるようにします。
- ④現役で中学生の陸上指導をしているコーチから専門的な指導を受けられます。

【内容】スタートやリレー等の陸上練習。反射や反応、変換等のコーディネーショントレーニング。

【指導】○忍足裕貴氏（おしだり ゆうき）

選手歴：中学陸上競技部（北区選手権 100m 優勝、東京都大会 100m5 位）高校陸上競技部（東京都大会出場、インターハイ出場）  
大学陸上競技部（関東新人大会4×100m リレー出場）

指導歴：2019年～赤羽岩淵中学校陸上競技部指導員、2019年～22年上野中学校陸上競技部指導員

○片岡祐貴氏（かたおか ゆうき）アシスタント

【日程】4月14日（火）～7月21日（火）毎週火曜日 全10回開催（祝日を除く。予備日5日間）

※雨天等中止の場合は翌週に延期、全9回が終了するまで開催します。

【会場】北運動場（北区神谷2-47-6） 【定員】①20名／②30名 【対象】小学生

【時間】①1～3年生 17時～18時 / ②4～6年生 18時～19時

【参加費】11,000円／全10回（使用料・講師料）＋300円（登録料・保険料）

- ・途中からの参加の場合1日1,100円として、残り日数分を計算して請求いたします。
- ・初回のみ300円の傷害保険料を徴収させていただきます。（年度更新）※体験はお一人1回まで。1回分の参加費掛かります。（1,000円）

【持参用具】 シューズ等用具・タオル・飲料水・着替え等（持ち物は自己管理）

## 【注意事項】

- ・自転車のカゴに荷物を置きっぱなしにしないようにしてください。
- ・会場までの送迎については、保護者の方をお願いしております。
- ・本活動内での事故及び傷害等につきましては、主催者加入による保険で対応致します。
- ・参加に伴い、持病や病気、ケガにより医師の治療を受けている際は、事前にお知らせください。
- ・活動中は講師、スタッフの指示に従い、事業の進行の妨げになるような言動はお控えください。
- ・原則としてお支払い頂きました参加費については、いかなる場合も返金は致しません。
- ・上記日程で開催し、雨天などで最終的に参加費分の開催が出来なかった場合、振替を行います。  
※個人のお休みは振替にはなりませんのでご注意ください。
- ・活動中は写真撮影などを行います。活動写真のSNS アップすることをご了承ください。  
※活動中の写真掲載は、れっど・しゃっふるのインスタグラムとFacebook ページになります。
- ・保護者様の撮影に関しては、他の子が映り、SNSなどで個人が特定される事が無いようにしてください。
- ・プライバシーポリシーはクラブHPの「個人情報保護の方針について」をご確認ください。
- ・盗難、紛失については、主催者は一切の責任を負いません。参加者各自の責任において管理してください。



## 【連絡】

活動の連絡については、れっど・しゃっふるのアプリシステムを利用させていただきます。

事前の申し込み手続きや中止連絡など対応いたします。中止連絡等を行いますのでスマートフォン（携帯電話）での登録をお勧めします。

【お振込先】 ゆうちょ銀行

① 払込取扱票の場合 【番号】00100-4-623280【加入者名】特定非営利活動法人れっど・しゃっふる  
→お振込用紙もお渡ししています。事務局までお知らせください。

② ATMの場合 【店名】〇ー九（ゼロイチキョウ）店【振込番号】当座0623280【加入者名】特定非営利活動法人れっど・しゃっふる  
※どちらも必ず①参加者氏名と②「陸上火曜」をご記入ください。

※金融機関で発行される領収書がクラブでの領収書になります。大切に保管して下さい。

【主催：お問合せ】NPO法人れっど★しゃっふる事務局

URL：<http://www.red-s.net/> TEL：080-1338-0297（担当：村上）／E-mail：murakami@red-s.net

※ 留守番電話対応の場合は、お名前・用件・連絡先を残してください。

# 令和8年度 第1期陸上スクール火曜日中学生 開催要項

【目的】陸上競技の能力向上は勿論、子供達の健全な精神を育む事も目的として事業を開催致します。

## 【中学生コンセプト】

- ① 中学生の陸上競技への興味 関心 意欲を高めていく指導をします。
- ② 陸上競技をこの先(高校 大学等)も長く続けたいと思ってもらえるように指導をします。
- ③ 他種目(陸上競技以外)にも活かせる身体操作の指導をします。

【内容】陸上部に所属の学生は専門種目をし、所属していない学生に関しては、走る(短距離種目)をメイン種目にしていく。その後は、指導者と本人で専門種目に移行するか話し合いをします。全体を通して他スポーツにも活かせる身体操作、体力向上に繋がるトレーニングを実施します。陸上部がない学校に関しては大会出場を考え合同チームの支援を準備しています。

【指導】〇忍足裕貴氏(おしだり ゆうき)

選手歴：中学陸上競技部(北区選手権 100m 優勝、東京都大会 100m5 位) 高校陸上競技部(東京都大会出場、インターハイ出場)  
大学陸上競技部(関東新人大会4×100m リレー出場)

指導歴：2019年～赤羽岩淵中学校陸上競技部指導員、2019年～22年上野中学校陸上競技部指導員  
〇片岡祐貴氏(かたおか ゆうき) アシスタント

【日程】4月14日(火)～7月21日(火) 毎週火曜日 全10回開催(祝日を除く。予備日5日間)

※雨天等中止の場合は翌週に延期、全10回が終了するまで開催します。

【会場】北運動場(北区神谷2-47-6) 【定員】20名 【対象】中学生

【時間】19時10分～20時40分

【参加費】16,500円/全10回(使用料・講師料)+300円(登録料・保険料)

- ・途中からの参加の場合1日1,650円として、残り日数分を計算して請求いたします。
- ・初回のみ300円の傷害保険料を徴収させていただきます。(年度更新) ※体験はお一人1回まで。体験費用1,500円が発生します。

【持参用具】シューズ等用具・タオル・飲料水・着替え等(持ち物は自己管理)

## 【注意事項】

- ・自転車のカゴに荷物を置きっぱなしにしないようにしてください。
- ・会場までの送迎については、保護者の方をお願いしております。
- ・本活動内での事故及び傷害等につきましては、主催者加入による保険で対応致します。
- ・参加に伴い、持病や病気、ケガにより医師の治療を受けている際は、事前にお知らせください。
- ・活動中は講師、スタッフの指示に従い、事業の進行の妨げになるような言動はお控えください。
- ・原則としてお支払い頂きました参加費については、いかなる場合も返金は致しません。
- ・上記日程で開催し、雨天などで最終的に参加費分の開催が出来なかった場合、振替を行います。  
※個人のお休みは振替にはなりませんのでご注意ください。
- ・活動中は写真撮影などを行います。活動写真のSNS アップすることをご了承ください。  
※活動中の写真掲載は、れっど・しゃっふるのインスタグラムとFacebook ページになります。
- ・保護者様の撮影に関しては、他の子が映り、SNSなどで個人が特定される事が無いようにしてください。
- ・プライバシーポリシーはクラブHPの「個人情報保護の方針について」をご確認ください。
- ・盗難、紛失については、主催者は一切の責任を負いません。参加者各自の責任において管理してください。

## 【連絡】

活動の連絡については、れっど・しゃっふるのアプリシステムを利用させていただきます。

事前の申し込み手続きや中止連絡など対応いたします。中止連絡等を行いますのでスマートフォン(携帯電話)での登録をお勧めします。

【お振込先】 ゆうちょ銀行

① 払込取扱票の場合 【番号】00100-4-623280【加入者名】特定非営利活動法人れっど・しゃっふる  
→お振込用紙もお渡ししています。事務局までお知らせください。

② ATMの場合 【店名】〇一九(ゼロイチキュウ)店【振込番号】当座 623280【加入者名】特定非営利活動法人れっど・しゃっふる  
※どちらも必ず①参加者氏名と②「陸上火曜」をご記入ください。

※金融機関で発行される領収書がクラブでの領収書になります。大切に保管して下さい。



【主催：お問合せ】NPO法人れっど★しゃっふる事務局

URL：<http://www.red-s.net/> TEL：080-1338-0297(担当：村上) / E-mail：murakami@red-s.net

※ 留守番電話対応の場合は、お名前・用件・連絡先を残してください。