

A1陸上教室中学クラス

A1 athletics

教室案内

チャレンジ

競技場での各自の目的や課題に応じた専門練習を行います。シーズンオフには多様なトレーニングの動きづくりに加え練習の目的・専門技術などの知識を深めます。様々な種目にもチャレンジできる体力や意欲を養いより強くより高いパフォーマンスで次のステージ「生涯スポーツ」へ……

3つの目的

「人間的に成長」「技術で勝つ」「スポーツを楽しめる」
3つの目的の下、一緒に歩み大会出場を目指します。

ウェーブスタジアム刈谷

教室の会場となるウェーブスタジアム刈谷は公式の県大会も行える第3種公認陸上競技場です。オールウェザー対応のトラックに加えナイター設備も完備のため夜間の練習でも安全に行えます。

お問い合わせはウェーブスタジアム刈谷まで

TEL : 0566-27-8295

住所 : 〒448-0011 刈谷市築地町荒田1番地

休館日 : 毎週水曜定休(祝日を除く)

この教室は！

指導者 **坂野 文昭**
パンノ フミアキ

陸上競技インストラクター。
好きなことは料理をすることです！



こんにちは。A1陸上教室の坂野です。陸上競技は、自己の記録に挑戦する楽しさや喜びを味わえることが魅力の競技です。運動が苦手な方でも自分の目標に合わせて楽しく行うことができ、誰でも達成感を味わえる競技です。

中学クラスでは、陸上競技の基本的な動きや練習を1から見直していく基礎練習から、陸上競技の各種目の練習を行うより専門性の高い練習まで行っています。陸上競技を始めたばかりやこれから始めようとしている方から、今よりレベルアップしたいという方まで参加できる教室です。

是非、私たちと一緒に「自分の目標の1つ上のステージ」へ挑戦しましょう！

体験してみてください！

ウェーブスタジアム刈谷 内之倉 拓弥

陸上は未経験者ですが高跳びを体験させて頂きました。コーチが自らの体を使って教えてくれたのでとても分かりやすく、身に付くことが実感できました。陸上の知識が全くない私にもわかるように、ウォーミングアップやどの競技にも欠かせないトレーニング、実際の競技練習まで要点をおさえた指導をしていただきました。高跳びの練習を始めてから、1時間ほどでバーを跳び越えることができるようになりました。とても嬉しかったです。普段運動をしない私も終始楽しんで体験することができました。

