

# 「第18回 十勝クレーマー陸上スクール」ご案内

主催：十勝陸上競技協会

企画運営：株式会社クレーマージャパン

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申し上げます。

日時／場所

2025年4月6日(日) / 帯広の森陸上競技場 午前8時 受付開始  
天候により室内に変更する場合があります。十勝陸上競技協会のHPで確認してください。

講師  
(敬称略)



佐藤 真太郎

大東文化大学 スポーツ・健康科学部 スポーツ健康科学科 准教授  
陸上競技部副部長 男子短距離監督

100m/10秒36 200m/20秒83  
ソチオリンピック ポブスレー日本代表



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SAQ協会・レベル3インストラクター  
日本陸連強化育成部短距離スタッフ



渡邊 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3インストラクター



打越 雄允

株式会社クレーマージャパン  
大東文化大学女子長距離ブロックランニングコーチ

第103回日本選手権3000mSC 第2位  
大分全中1500m 優勝・2012世界ジュニア1500m 日本代表

内容

SAQトレーニングを採り入れた下記のメニューを予定しております

- ・スピードトレーニング ミニハードル・ラダー等を使用し正しいランニング動作の習得  
ランニングフォーム、バランスを意識した動きづくり
- ・パワートレーニング 体幹強化を意識したさまざまなトレーニングの実践
- ・小学生 身体の柔軟性・アジリティ・クイックネス トレーニング

## 当日の予定

8:00 受付開始  
9:00-12:00 実技講習  
12:30頃 解散予定

- ・水分補給用のドリンク、着替等各自ご準備ください
- ・内容は変更される場合があります

注意事項

- ・別紙の申込用紙で期日までFAXでお申し込みください。
- ・代金は学校ごとにまとめて受付時にお支払をお願いします。
- ・お申込後のキャンセルはご遠慮ください。

陸上スクールに関するお問合せ

十勝陸上競技協会 川崎先生 090-8901-3820  
クレーマージャパン 渡部(ワタナベ) 080-5965-8410



参加賞 記念Tシャツ

・基本的な感染予防対策実施の上、講習を行います。体調不良の生徒は、学校や顧問の判断で参加を見合わせてください。

# 申込用紙

FAXでお申し込みください → 022-355-9729

## 第18回 十勝クレーマー陸上スクール

開催日時：2025年4月6日(日)※午前8時受付開始

場所：帯広の森陸上競技場(天候により変更する場合があります)

参加費：一人2,000円(当日受付へ)

参加賞：記念Tシャツ

参加定員：小学生・中学生・高校生 400名



参加人数をご記入ください(種目による練習内容の違いはございません。グループ分けの参考にします)

	小学生		中学生		高校生		計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
短距離							
跳躍							
投擲							
長距離							
合計							

Tシャツのサイズをご記入ください(カッコ内は身長を目安/cm)

SS (150~158)	S (156~162)	M (160~168)	L (166~174)	2L (172~180)	3L (180~188)	4L (186~)	合計
枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚

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)

チーム名/代表者名 または 学校名/顧問名

顧問(引率者)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。

注意事項 ○お申込み後のキャンセルはご遠慮ください。

○当日、受付時には混雑が予想されます。予め人数分の参加費をご用意の上、代表者が受付を行ってください。

○強化指定選手以外の方もご参加いただけます。なお、強化指定選手の方も、事前にお申し込みいただく必要がございます。

申込締切 3月21日(金)



陸上スクールに関するお問合せ

十勝陸上競技協会 川崎先生 090-8901-3820

クレーマージャパン 渡部(ワタナベ) 080-5965-8410

FAXでお申し込みください → 022-355-9729