

「第19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

2026年4月5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)



ゲスト講師

井本 佳伸

株式会社ROOTS / ゆめおりAC・ちはやAC コーチ

- ・100m/10秒41 200m/20秒59 400m/45秒82
- ・2019年 世界リレー横浜大会 / ドーハ世界陸上 4×400mR日本代表

ジュニア時代から数々の全国大会で上位入賞・日本代表を経験し、2017年には日本陸連の第4期ダイヤモンドアスリートに認定。

スムーズな加速と美しいコーナリングを武器にトップスプリンターとして駆け抜けた。

(洛南高校 → 東海大学 → 東京ガスエコモ)



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

- ・クレーマージャパン
- ・大東文化大学 女子長距離ブロックコーチ
- ・2009年 大分全中1500m優勝
- ・3000m 埼玉県中学記録保持者
- ・世界ジュニア陸上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、着替等各自で準備ください
- ・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19回 十勝クレーマー陸上スクール

開催日時：2026年4月5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



参加賞
Tシャツ

ホワイト

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19日(木)



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