

# 2023年度《平塚ジュニア陸上教室》募集要項

1 主 催 平塚市陸上競技協会

2 後 援 平塚市教育委員会

3 目 的

- ・陸上競技を通じて体力の向上と豊かな人間性の育成を図る。
- ・陸上競技の楽しさを感じ、走ることや跳ぶことを好きになる。
- ・陸上競技の基本を身につけ、走運動・跳躍運動の向上を図る。

4 対 象 小学4、5、6年生（市内在住、在学）

5 会 場 レモンガススタジアム平塚（平塚競技場）

6 開催予定日（2023年4月～2024年3月の期間内で、年間10回を予定しています。

さらに、3月末にスポーツフェスティバルを実施予定）

第1回 4月30日（土） 9：00～ 12：00（受付は8：30～）

\*9時に練習が開始できるように来てください。

\*詳しい年間予定は、4月30日の第1回目に予定表を配布いたします。また、確定次第「ひらつかスポーツナビ」に掲載します。

7 主な練習内容（平塚市陸上競技協会の担当者が指導を行います。）

①準備運動（ジョグ、ストレッチ、基本運動）

②基本走運動（ミニハードルを使った基本練習、基本的な走り方）

③投てき運動（ジャベリックボール投げ）

④短距離走（スタート練習、タイムトライアル、リレーなど）

⑤長距離走（長距離走の基本、タイムトライアル、駅伝など）

⑥跳躍（走り幅跳びの基本、走り高跳びの基本、トライアルなど）

<①・②・③までは、全員が共通で行い、④・⑤・⑥は種目を選択して行います。>

8 申込方法 QRコードからGoogleフォームを開き、以下の内容を入力する。  
「氏名」「ふりがな」「学年（4～6年）」「性別」  
「学校名」「住所」「保護者氏名」「緊急連絡先（電話番号）」  
■Googleフォームアドレス：クリックで別ページに展開します。  
<https://forms.gle/QvaBBEpn3pDnswX8>

↓申込フォーム



9 申込期間 2023年4月26日（水）まで

10 年会費 3,000円（荒天等、主催者の責によらない中止の場合、参加料の払い戻しは行いません。）**第1回の4月30日に会費をお持ちください。**  
\*会費支払いの際は、おつりのないようにご協力お願いします。

1 1 感染症対策（今後の感染症の状況によっては、変更する可能性もあります。）

- ・陸上教室 1 週間前から①**教室前体調管理シート**を記入し、**教室当日に受付にご提出**ください。
- ・参加後 2 週間、②**教室後体調管理シート**を使用し体調チェックを行ってください
- ・在籍する学校が、感染症のため休校にしている場合、家族に感染者がいる場合や濃厚接触者になった場合、また、その疑いがある場合は参加をご遠慮ください。
- ・マスクは予備を含め必ずご持参ください。（着脱は教室内で指示します。）

**\* 体調管理シート①、②はひらつかスポーツナビの陸上教室案内ページからダウンロードしてください**

1 2 その他

- ・スポーツ傷害保険に加入します。
- ・練習中の体調不良やけがの応急処置には看護師が対応します。
- ・「ひらつかスポーツナビ」で、年間の日程、悪天候の際の対応等、各種情報を掲載いたします。
- ・教室の模様を、教室の模様をひらつかスポーツナビ等で広報します。ご承知おきください。
- ・最初の受付でナンバーカードをお渡しします。年度末まで使用しますので、毎回、忘れずお持ちください。

1 3 個人情報の取り扱いについて

\* 入力事項に関しては、本教室以外で使用しません。

1 4 問合わせ

平塚市陸上競技協会 理事長 木村新一 (Tel 0463-55-4335)

↓ひらつかスポーツナビ

