


# 2025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（2025年4月～2026年3月の期間内で、年間10回を予定しています。）
  - 第1回 4月13日（日） 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13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 二次元コードから 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）」

↓ 申込フォーム


- 9 事前申込期間 2025年4月8日（火）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13日に会費をお持ちください。**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。）

- ・在籍する学校が、感染症のため休校にしている場合は参加をご遠慮ください。
- ・マスクは必要に応じてご持参ください。

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。
- ・初回の参加時に、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 問い合わせ

- ・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↓

