

山形クレーマー陸上スクール

主催：一般財団法人 山形陸上競技協会

後援：山形市教育委員会

企画運営：株式会社クレーマージャパン

日程/場所 11月4日(月・振替休日)山形県あかねヶ丘陸上競技場※雨天決行

ゲスト ほりこめ よしひろ
堀籠 佳宏 (富士通陸上競技部所属
2007年世界選手権大阪大会4X400MR日本代表
2008年北京オリンピック4X400MR日本代表)

スタッフ 田中 和幸 クレーマージャパントレーニングコーチ

佐藤 里奈 クレーマージャパンCMC事業部

内容

8:45	受付開始
9:15	開講式
9:30	講習開始 ・ウォーミングアップ スピード、強い力を生み出すのは股関節の動き、様々なスキップや、ストレッチで股関節の動的柔軟性を高めます。 ・トレーニング内容 SAQトレーニングをとりいれた練習メニューを行います。 ・ラダートレーニング：ラダーを使用して様々なステップ動作を意識的に速く正確に行うことでランニングに必要な身体のバランス、素早さを身につけます。 ・マイクロハードルトレーニング：正しいランニングドリルを習得します。 ・スプリントトレーニング：効率の良いランニングフォームを身につけ、トップスピード引き上げます。
12:00	終了予定

SAQトレーニングとは…
Speed(速さ)、Agility(敏捷性)、Quickness(素早さ)の3要素から速さに必要な能力をシステム化し、「より速く」そして「より強く」「より高く」と結びつけてゆく、アメリカ生まれクレーマー育ちの総合トレーニングプログラムです。

内容は予告なく変更される場合があります。

申込用紙

FAXでお申し込み下さい → 022-771-7762

第1回山形クレーマー陸上スクール

開催日：2013年11月4日(月・振替休日)
場所：山形県あかねヶ丘陸上競技場(雨天決行)
対象：小学4・5・6年生
参加費：1人 2,000円(当日受付へ)
参加賞：クレーマーオリジナルTシャツ
参加定員：小学生250名
参加人数をご記入下さい。



小学生	
男子	女子

Tシャツのサイズをご記入下さい(カッコ内は身長を目安/cm)。

110cm	120cm	130cm	140cm	SS (150~158)	S (156~162)	M (160~168)	合計
枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚

下記項目にご記入下さい(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)。

学校名(チーム名)

(代表者名・保護者名)

当日の緊急連絡先

(差し支えなければ携帯電話番号をご記入下さい。)

注意事項 ○お申込み後のキャンセル、Tシャツのサイズの変更はご遠慮下さい。
○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下さい。
○当日、ビデオカメラなどによる撮影、録音はご遠慮ください。

申込締切 10月 21日(月)

お問合せ
クレーマージャパン 仙台営業所 担当：佐藤まで
TEL：022-771-7761 FAX：022-771-7762



FAXでお申し込み下さい → 022-771-7762