

# 2012 クレーマージャパン FOR PROFESSIONAL ATHLETES 山口陸上スクール

主催：(株)クレーマージャパン (一財)山口陸上競技協会  
(財)山口県施設管理財団

## 『冬期トレーニングに刺激を入れよう!』

冬期トレーニング真っ最中のこの時期、ただひたすらに練習を積むのではなく、計画的により効果の高いトレーニングをすることが重要です。

日本のトップで活躍する一流選手の取り組む練習方法や技術指導を体験し、冬季トレーニングに刺激を入れましょう。冬季トレーニングを充実させ、2012年夏に飛躍できるようにしましょう。

2月11日(祝) 維新百年記念公園陸上競技場

参加費

一人 2,000 円 (参加記念Tシャツあり)

対象

中学生

ゲスト講師

短距離 **松永 成且 さん** (鳥栖工業高校教諭)  
(日本陸連ジュニア育成部員)

短距離 **原田 康弘 さん** (クレーマージャパン)  
(日本陸連ジュニア強化部長)

跳躍 **荒川 大輔 さん** (NOBY T&F Club)  
(自己ベスト 8m09)

跳躍 **白神 有美 さん** (維新百年記念公園)  
(自己ベスト 5m99)

投擲 **大橋 忠司 さん** (TMA)  
(自己ベスト 17m94)

内容

- ・ウォーミングアップ(ダイナミックフレキシビリティー)
- ・SAQトレーニング(ラダーやマイクロハードルを使ったトレーニング)
- ・各パートトレーニング(短距離・跳躍・投擲)  
現役選手による基礎トレーニングから、技術指導まで様々なトレーニング

〈内容については、一部変更になる場合があります。〉

## 申込用紙

FAXにてお申し込み下さい → 0834-28-1351

8:30 受付  
9:00 開講式  
9:15 トレーニング  
12:00 終了予定

- \*締め切り日後のサイズ変更、キャンセルは出来ません。
- \*当日欠席の場合、Tシャツ代(¥1,500)をお支払い下さい。
- \*各学校・団体でまとめて受付をしてください。

希望パートとTシャツサイズをご記入下さい。

パート		Tシャツサイズ (男女共通)			
短距離	人	SS(156cm)	枚	L(175cm)	枚
跳躍	人	S(162cm)	枚	2L(180cm)	枚
投擲	人	M(170cm)	枚	3L(180cm)	枚

\*小雨決行(状況によって、雨天練習場を使用する事もあります)。

学校名

顧問名

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お願い致します)



申込締切 1月30日

お問合せ・お申し込み

周南市立周陽中学校 藤田昌彦(080-5616-6423)

〒745-0823 山口県周南市周陽3-3-1

Tel:0834-28-1348 / Fax:0834-28-1351