



集まれ!
中学生!

元気隊
スポーツプロジェクト

コンディショニング トレーニング

募 集 中 !!

競技に活かせる
身体づくりを
学ぼう!



主催：多賀城市教育委員会
主管：特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ

日時 / 場所 / 参加料

日 時：5月10日（日）
13：30～15：00（受付13：00～）

場 所：STEP
参加料：無料！！

対象 / 申込み

対 象：中学1～3年生
定 員：25名
申込み：4月18日（土）午前9：00～
5月7日（木）まで！申し込みはこちらから

コンディショニング トレーニングとは??

パフォーマンスを最大限に高めるために、筋力やパワーを向上させつつ、柔軟性、全身持久力など競技パフォーマンスに関連するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えること!!



「インストラクター」
陸上スクールSUNNY
代表 坂本 佳那さん
・日本スポーツ協会認定
ジュニアスポーツ指導員
・全日本インカレ
女子三段跳びチャンピオン



「インストラクター」
伊藤 由香利さん
・全日本インカレ
走り高跳び出場
・全日本学生陸上競技
個人選手権出場大会
女子三段跳び 3位

スケジュール

| | | | | |
|--------------|----------------|--------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 5月10日 (日) | 競技の為の 身体づくり | 中学 1～3年生 25名 | 13:30 ～ 15:00 (受付 13:00～) | STEP さんみらい多賀城 イベントプラザ |
|--------------|----------------|--------------------|------------------------------------|-----------------------------|

内容

体幹トレーニングやストレッチなどを通して、競技に向けてのパフォーマンス向上とケガ予防を目的とし「動きやすい身体づくり」を目指します！

申込方法

多賀城市民スポーツクラブHPからお申し込みください。

定員になり次第締め切ります。

申込み期間：4月18日（土）午前9時～5月7日（木）まで

こちらのQRコードから申込みできます。→→



持ち物

動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオル
飲み物（必ずお持ちください）

その他

- ①参加する場合は事前にお申し込みください。
欠席の連絡はスポーツクラブにお願いいたします。
- ②写真や動画は個人で楽しむものとし、拡散やSNSへの投稿はご遠慮ください。
- ③多賀城市民スポーツクラブで傷害保険に加入しています。
補償内容は、スポーツクラブHPに掲載しております。
- ④保護者同伴の有無は問いません。
- ⑤感染症等により、事業を中止する場合があります。

多賀城市民スポーツクラブは、市内の体育施設の管理運営を行っております。

お問い合わせ：多賀城市民スポーツクラブ

TEL：022-365-1918