

【キッズトレーニングクラス】【スプリントトレーニングクラス】説明資料

1 目的

- (1) キッズトレーニングクラス
こどもの基礎体力を向上させる各種トレーニングの実施とともに、いろいろなスポーツとの出会いの場、参加者相互の交流の場として機能することを目的とする。
- (2) スプリントトレーニングクラス
土曜日クラスはスプリント時の身体の使い方の練習する。
火曜日、木曜日クラスは大会出場を目的に速く走るための各種トレーニングを行う。

2 登録と費用について

- (1) 登録料
1,100円（スポーツ安全保険料含む）
- (2) クラス
 - ① シーアリーナ キッズトレーニングクラス（水）小学生対象
 - ② // // // // ※以下キッズ
 - ③ 運動公園 スプリントトレーニングクラス（火）小学5年生～中学生対象
 - ④ // // // //
 - ⑤ // // // // ※以下スプリント
 - ⑥ 姉ヶ崎サン・スポーツランド スイミングスクール
※スイミングスクールは別途受講料が必要
- (3) クラスの変更について
 - ① キッズ（水）、（木）クラスでの振替参加は可能です。
 - ② 年度途中から別クラスへ参加も可能です。
 - ③ キッズ、スプリントに登録している方がスイミングスクールに登録する場合
⇒領収書を姉ヶ崎サン・スポーツランドに提示してください。
 - ④ 令和8年度スイミングスクールに登録している方が体育館のキッズ、スプリント
に登録する場合⇒プール手帳の領収印を体育館に提示してください。
- (4) 参加料
（キッズ・スプリント）
事務室前の券売機で110円のチケットを購入してコーチに渡してください。
（その他の行事）
サマーキャンプや陸上競技会への参加料等は別途徴収いたします。

3 活動場所

- (1) キッズトレーニングクラス
主な活動場所：宮古市民総合体育館メインアリーナ
- (2) スプリントトレーニングクラス
主な活動場所：東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園陸上競技場）
※荒天の場合でも陸上競技場の屋内練習場で活動します。

4 日程について

- (1) 更新の児童生徒は4月1日（水）から活動を開始します。
- (2) 新規の児童生徒は4月14日（火）から活動を開始します。
※別紙日程表または宮古市体育協会ホームページをご確認ください。
※行事などで活動場所が変更になる場合もありますので毎月20日を目途に翌月の予定をホームページに掲載します。
なお、欠席する場合はその都度連絡は必要ありませんが、長期欠席する場合や退会する際はご連絡ください。



5 送迎について

各会場への送迎をお願いします。

コーチの待機時間は各クラス開始15分前です。到着が早すぎない様にお願いします。

- (1) キッズトレーニング（水）（木）クラス
コーチが待機するのは17時30分ごろです。
解散する19時は体育館利用の入替の時間帯です。
駐車場が暗く、車の出入りが多いので、体育館入口までお越してください。
- (2) スプリントトレーニングクラス
陸上競技場に担当コーチが待機するのは（土曜日）13時45分ごろ、
（火曜日、木曜日）18時45分ごろです。
また、土曜日の解散は15時30分、火曜日、木曜日は20時30分です。
保護者の方は教室中、会場を離れる場合は時間に注意してください。

6 見学について

メインアリーナは観客席での見学が可能ですが、多目的体育室の際はご遠慮ください。
陸上競技場は観客席での見学となります。

7 活動に必要な物

（共通）運動しやすい服装、タオル、飲み物

（キッズ）内履き

（スプリント）

① 陸上競技スパイクについて

主に運動シューズで活動しますが、スタート練習等、スパイクを履ける機会があれば使用しますので、スパイクをお持ちの方はご用意願います。

②活動場所が体育館の場合は内履きを用意してください。

8 活動時の流れ

(1) 受付

（キッズ水・木）17時30分～

（スプリント土）13時45分～ （スプリント火・木）18時45分～

チケットをコーチに渡し、名前を教えてください。

持ち物は歩くところには置かず、壁沿いに置いて下さい。

(2) あいさつ、準備運動

(3) メイントレーニング

(キッズ)

- ① 身体の使い方トレーニング (スムーズに身体を動かす能力を向上させる動作)
- ② スピードトレーニング (素早い動きを中心にしたトレーニング)
- ③ レジスタンストレーニング (主に自分の体重を使った筋力トレーニング)
- ④ リアクショントレーニング (鬼ごっこ、早い反応、予測からのリアクション)
- ⑤ いろいろな運動体験 (上記以外の色々な運動やスポーツを体験)

(スプリント) 基本動作、補強練習、スプリントなど

(4) クールダウン

(5) モップがけ (キッズ)

(6) 連絡・あいさつ (次回の活動についての連絡など)

(7) 解散 (キッズ) 19時00分

(スプリント) 火・木 20時30分 土 15時30分

9 その他の行事について

シーアリーナスポーツクラブでは普段の取り組みの他に野外活動、競技会、体カテストトレーニング講習会への参加をいたします。

※教室へ出席の際に各行事のご案内をいたします。

(1) サマーキャンプ (キッズ・スプリントクラス共通)

夏季・陸中海岸青少年の家

(2) 陸上競技会 (スプリントクラス)

○全国小学生陸上競技交流大会岩手県大会宮古地区予選会等

(3) 体カテスト (キッズ・スプリントクラス共通)

冬季に宮古市民総合体育館で体カテストを行い、日頃のトレーニングの成果を試してみましよう。

(4) SAQ トレーニング講習会 (キッズ・スプリントクラス共通)

外部講師による S (スピード) A (アジリティ) Q (クイックネス) トレーニング講習会に参加してレベルアップしよう。

10 その他

(1) 発熱など体調に異変がある場合はお休みください。

(2) 活動中の怪我等について

主催者で応急処置をおこない、保険の範囲内で対応いたします。

※スポーツ安全保険のあらまし (QR) をご参照ください。

(3) 教室の中止について

災害時等、行政から避難指示等が発令され、施設の利用を停止する際はホームページでお知らせしますのでご確認願います。



11 スポーツの持つ本質的危険への同意について

事故、怪我が無いように運動環境を整え、技量・体力差を考慮したうえで、運動強度を設定し細心の注意をはらって指導いたしますが、走った際に転ぶ、ボールを取る際につき指をするなどスポーツ活動をするうえで必ずついてまわるリスクが本質的危険です。このことにご理解、ご同意をいただいたうえで同意書に記入、提出をお願いいたします。

【担当コーチ】 みなさんと教室を行う主なコーチを紹介

●キッズトレーニングクラス

沼里 俊祐 (ぬまり しゅんすけ)

学童野球、軟式野球(捕手)、硬式野球(内野手) K ボール全国大会出場(捕手)
宮古市小学生陸上記録会ソフトボール投げ優勝
キネシオテーピング認定トレーナー/スポーツリハビリテーショントレーナー
公認トレーニング指導士

古館 大祐 (ふるだて だいすけ)

SAQ レベル1 インストラクター 公認トレーニング指導士
宮古地区合同ミニバスケットボール大会 MVP
中総体ソフトテニス競技宮古地区予選 団体戦準優勝

●スプリントクラス

宮武 アビーダ ラリー (みやたけ アビーダ ラリー)

関東インカレ200m優勝 日本選手権200m第7位
100m自己ベスト 11 秒79 200m自己ベスト 24 秒04
宮古市地域おこし協力隊 JSPO 公認陸上競技コーチ 1 修了

名取 秀志 (なとり ひでし)

昭和61年 小学校6年走り幅跳び 4m50 岩手県 10 傑
平成 元年 中学校通信陸上走り幅跳び 優勝 6m39
岩手県中総体 走り幅跳び 優勝 6m37
平成 3年 岩手県高総体 走り幅跳び 第3位 6m72
// 4×100mリレー 第3位
100m自己ベスト 11 秒56
ゴールワークス代表/JSPO 公認スポーツプログラマー
公認トレーニング指導士/ピラティスインストラクター/ボディケアセラピスト

井原 誠司 (いはら せいじ)

昭和63年 宮古市小学生陸上記録会 走り高跳び優勝 1m34cm
平成 8年 岩手県東西対抗陸上 400m優勝 49秒85
令和 3年 宮古市総合体育大会 100m 12秒49
朝野球歴30年・ほっとゆだ北日本雪合戦ミックスの部初代チャンピオン
みやこ市民劇 第2回~第4回 出演
JSPO 公認陸上競技コーチ 1 修了/陸上競技公認審判員 B 級
JSPO 公認水泳コーチ 1 /公認トレーニング指導士