



小学4年生～一般対象
選手コース
月8回のアウトドア練習
インドアトレーニングは通い放題
【練習会場】
競技場（愛鷹・富士・裾野etc.）
香陵アリーナ…他

AC

（アスリートクラブ）

- ・ただ単に足が速くなること、遠くへ跳ぶこと、遠くへ投げることを、だけを目指すのではなく、運動の基礎基本となることをしっかりと積み重ね、自分の身体を思い通りに操ることができるように、トレーニングを重ねていきます。
- ・最大の特徴として、インドアトレーニングとアウトドアトレーニングの融合により、運動能力の向上、パフォーマンスアップを狙います。
- ・「なりたい自分」を明確にし、「仲間とともに高め合う」ことができるよう常に心がけ、「仲間を敬い」「応援される選手になる」ために、感謝の気持ちを忘れずに、陸上競技に向かっています！（目標設定シート・振り返りシートの活用など…）



Join us!

小学3年生対象 選手コース
月8回のアウトドア練習
（そのうち3回はJCと同時開催）
インドアトレーニングは通い放題
【練習会場】
競技場（愛鷹・富士・裾野etc.）
香陵アリーナ…他

Try now!

AC junior

（アスリートクラブ ジュニア）

- ・競技会に参加していく選手コースを希望する3年生は、「ACジュニア」に所属し、JCのトレーニングを行いながらACのトレーニングにも参加していくことで、無理なくACに移行できるようにトレーニングをプログラムしていきます。



AC option

（AC オプション）

ACの選手対象
JC・ACジュニアと同時開催
チケット制・自由参加のオプション
冬期の部活動が短時間になってしまう時など、練習量確保のために利用可能。
【練習会場】
愛鷹競技場・香陵アリーナ…他



小学生対象
月3回のアウトドア練習
【練習会場】
愛鷹競技場・香陵アリーナ…他

JC

（ジュニアクラブ）

- ・年齢、成長段階に合わせ、運動の基礎基本となることをしっかりと身につけ、無理なく運動できるようにトレーニングをプログラムしていきます。
- ・何のスポーツにも結びつく「走り」が身につきます。
- ・「ただ走る」だけでなく、「跳ぶ」「投げる」など、自分の身体を思い通りに操ることができるよう、いろいろな運動経験を習得することができます。



JC対象
アウトドア練習にプラスして
インドアトレーニング通い放題
【練習会場】
インドア…スポウエル健身塾

JC plus

（JC プラス）

- ・インドアトレーニングを取り入れることで、体幹強化、バランス調整、柔軟性の拡大などを効果的にトレーニングできます。（低学年は、身長・靴のサイズなどにより、トレーニング可能かどうか要相談となります。）