

令和8年度 米原JAC（ジュニア陸上教室）会員募集

陸上競技を通して、健全な心身と基礎体力の養成をはかり、調和のとれた青少年の育成を目指してジュニア陸上教室を開催します。米原市内の中学校では、伝統的に陸上競技部の活動が盛んで、熱心な指導者のもと数多くの優秀選手が育っています。この陸上教室では、陸上競技の楽しさややりがいを実感し、中学校・高等学校等でより高い体力と技術を身に付け、生涯にわたって陸上競技を楽しむための基礎を築いていきたいと思ひます。

そのため、体力や陸上競技の技術を身に付けるだけでなく、互いにコミュニケーションを大切にしてい、協力や感謝の気持ちも大切にしていきたいと考えています。

1. 主催 米原市陸上競技協会（米原AC）
2. 後援 米原市教育委員会、米原市スポーツ協会
3. 指導員 米原AC指導スタッフ（代表 本庄良孝）
4. 指導内容
 - ・陸上競技のルールやマナーを指導いたします。
 - ・陸上競技に必要な基礎体力づくりを指導いたします。
 - ・陸上競技の基礎的な技術を指導いたします。
 - 短距離走 正しいフォームで速く走るための練習
 - 長距離走 リラックスしてより長く走る練習
 - 走幅跳 より遠くへ跳べるための練習
 - ・記録会に参加する児童のサポートを行います。（希望者）
5. 参加資格 小学生3年生以上
6. 会場 米原市立大東中学校グラウンドとその周辺
※会場までの移動は、保護者の責任でお願いします。
7. 会費 5000円（スポーツ安全保険料金を含む）
8. 保険 財団法人スポーツ安全協会「スポーツ安全保険」
<http://www.sportsanzen.org/>
9. 申し込み 参加希望者は3月31日（火）までに申し込み下さい。
米原陸上競技協会 ジュニア陸上教室担当 本庄 良孝



- ・申し込みはメールでお願いします。
- ・詳しくは米原JACホームページ (<https://maibara-ac.org/jac>) に記載していますのでご確認ください。
- ・会費5,000円は「滋賀銀行山東支店320379米原AC代表河地誠」にお振り込みください。直接、現金でのお支払いはご遠慮くださいますようお願いいたします。

10. 活動計画
 - ・第2、第4土曜日を中心に月2回、年間全12回（4～11月）
 - ※7～8月の猛暑期間は、熱中症の危険が高まるため活動を行いません。
 - ・活動時間帯は10:00～11:30
 - 第1回教室を4月11日（土）10:00から大東中学校で行いますので、申し込まれた方はご集合ください。詳しいことを説明します。
 - ・年2回（5月・10月）陸上競技場での練習会（記録会）を予定しています。

問い合わせ
米原JACホームページ
<https://maibara-ac.org/jac>