

# ミストラルスポーツ学校

## 6月開設の「ランニングクラス」について

2019年 5月25日  
ミストラルスポーツ学校  
代表 大山 智

以下の予定で6月～2020年3月までの開設クラスとなります。  
「短距離走 100m」の走りをマスターすべく毎週アカデミーを行います。  
秋から冬は、テーマが「体力づくり」となり、マラソン（持久走）、アスレチックトレーニングなどにより総合的な体カアップを図ります。

### 1. 年間予定及び指導内容

月	テーマ	W	内 容		
6月	～ 100m走 ～  テーマ別練習 及び 総合練習	1	スタート（ブロッククリアランス）		
		2	～ 1次加速局面		
		3	2次加速局面		
		4			
7月		～ 100m走 ～  テーマ別練習 及び 総合練習	1	トップスピード局面	
			2		
			3		
			4	減速区間局面 ～ フィニッシュ	
8月	「秋のかけっこ教室」		1	別途  特別指導の内容となります。	
			2		
			3		
			4		
9月		「秋運動会直前特訓コース」	1		運動会直前のワンポイントレッスン かけっこ魔法のコツなどを指導します。
			2		
			3		
			4		
10月	～ 総合的体力づくり ～		1	かけっこ	
			2	&	
			3	ミニサッカー	
			4	かけっこ	
		持久走（マラソン）	1	&	
			2	ストリートバスケット	

11月	縄跳び アスレチックトレーニング ボール運動 (ミニサッカー、ストリートバスケットなど)	3	かけっこ & アスレチックトレーニング
12月		4	
		1	
		2	
	3		
4			
1月	1	短距離走に関する 「スキップ、ステップなどのドリル」	
2月	～ 冬季スキップドリル ～		2
			3
			4
			1
3月			2
			3
			4
			1

## 2 開設コース

### ■ 火曜コース (小学校1年生～3年生)

16:45 ～ 17:45

光が丘公園 陸上グラウンド

定員 (10名まで)

### ■ 木曜コース (小学校4年生～6年生) ※ 「中学生」も参加可能です。

16:45 ～ 17:45

光が丘公園 陸上グラウンド

定員 (10名まで)

## 3 料金

- 1) スポット参加 (1回のみ) 2,000円/1人様/1回
- 2) 5回券 (不特定で5回参加) 9,000円/1人様/5回
- 3) 月謝 (継続して参加される場合) 5,000円/月/毎月4回開講
- 4) クラブ会員 (ミストラルスポーツ学校の他クラスに既にご参加いただいている方)  
1,500円/1人様/1回

## 4 申込み (以下の申込みフォームからお申込みください)

<https://form1ssl.fc2.com/form/?id=7a5d7bd05afb5849>