

参加対象
ランニング
マラソン
初心者

令和3年度小牧市民スポーツ教室

ランニング教室

全5回

ランニングの基礎を身につけ、健康維持のために走れるようになることを目的としています。

実施日時

第1回 11月6日(土) 15:00~16:30
パークアリーナ小牧 サブアリーナ

第2回 11月7日(日) 15:00~16:30
パークアリーナ小牧 サブアリーナ

第3回 11月20日(土) 15:00~16:30
パークアリーナ小牧 サブアリーナ

第4回 11月21日(日) 15:00~16:30
パークアリーナ小牧 サブアリーナ

第5回 11月23日(火) 15:00~16:30
パークアリーナ小牧 サブアリーナ

参加料 2,300円

申込締切日 令和3年 10月16日(土) 必着

定員 20名

申込方法

①協会HP申込フォームからのお申込み

<https://komaki-sports.or.jp/>



②往復はがきに「ランニング教室申込み」と朱記し、
氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・年齢・性別・
電話番号・勤務先(在勤者のみ)・学校名(在学者
のみ)を明記のうえ、下記申込先へお申込み

申込先

公益財団法人小牧市スポーツ協会 事業係

〒485-0016 小牧市間々原新田737番地

TEL:0568-73-3330

MAIL:taikyo-k@ma.ccnw.ne.jp

問合せ時間 8時30分~17時00分

注意事項:すべての参加者に対し、万一教室中に事故が発生しても、主催者は加入保険の範囲または応急処置以外の責任は負いません。

応募に関する個人情報は、本イベントの運営及び本協会が主催するイベントの情報のご提供のみに使用し、第三者に提供することはありません。

【お問い合わせ】公益財団法人小牧市スポーツ協会 事業係 TEL:0568-73-3330

【主催】公益財団法人小牧市スポーツ協会 【主管】小牧市陸上競技協会 【後援】小牧市・小牧市教育委員会

注意事項・補足

抽選

- 申込みが定員を超えた場合は、スポーツ協会事務局で抽選を行います。
- 抽選の結果及び受講決定は、メール返信または返信用はがきにて通知いたします。
(当選権利を他人に譲ることはできません。)

参加料

- 全5回分 2,300 円を、初回実施日（11月6日）にご持参ください。
(参加料には傷害保険料を含みます。)

参加資格

- 市内在住・在勤・在学の方（高校生以上）

申込注意事項

- 参加者の重複している申込みは無効とさせていただきます。
- 申込み事項明記されていない場合は、無効とさせていただきます。

持ち物

- 屋内用運動靴、運動着、飲み物をご用意ください。
(館内に更衣室ございます。)

その他

- 教室を開催するスポーツ施設敷地内は禁煙です。
- スポーツ協会事務局のお休みは、毎月第4木曜日です。(10/28・11/25)

新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽中止・延期する場合があります。

講師紹介

名前	平林 好美氏
所属	小牧市陸上競技協会
資格	SAQ レベル1インストラクター

SAQとは?

SAQ トレーニングという名称は、スピード、アジリティ、クイックネスの頭文字に由来します。

S=Speed: スピード (重心移動の速さ)

A=Agility: アジリティ (運動時に身体をコントロールする能力)

Q=Quickness: クイックネス (刺激に反応し速く動き出す能力)

様々なメディアで、低いハードルの上を機敏に連続で飛び越えたり、ハシゴ状の器具の上を素早く走り抜けるトレーニングを見掛けたことがあるのではないのでしょうか？

実はそれがSAQ トレーニングです。

SAQ トレーニングは、それまで「スピード」と簡単に片付けられた能力をS.A.Q.の要素に細分化し、そしてハードとソフトの双方から漸進的なトレーニングとして体系化したものです。