

令和3年10月吉日
アシックススポーツファシリティーズ株式会社

ジュニア陸上教室【 MINAMI NAGASAKI SPRINT SCHOOL 】入会案内

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

本教室では「単に速く走れることを目標に指導するだけでなく、陸上競技を通し人間性や考える力を身につけること」を目的とし指導致します。

【教室概要】

○教室名

MINAMI NAGASAKI SPRINT SCHOOL

○開催日

土曜日もしくは日曜日(月3回)

※体験随時募集中 別途 1000 円(税込) 初回のみ 詳しくはお問合せ下さい。

○時間

ビギナーコース : 17:00~18:30 アスリートコース : 18:45~20:15 (各 20 名ずつ)

○対象

中学生・高校生(小学生高学年は応相談)

○持ち物

トレーニングウェア(動きやすい恰好)・ランニングシューズ(競技用は不可)・飲料水

○月会費

コース	区内	区外
ビギナーコース(初心者)	6,000円/月	7,000円/月
アスリートコース(競技者)	6,000円/月	7,000円/月

○入会手続き

- ・初月は窓口にて現金でお支払いいただき、入会手続きを行って下さい。
- ・WEB で入会申込後、窓口にて手続きを完了させて下さい。

○お支払い方法

- ・月会費はクレジットカードでのお支払いをお願いしております。
- ・入会月の 25 日までにマイページ上より、クレジットカード決済の登録をお済ませください。
※登録期間を過ぎてしまった場合は、窓口までお問い合わせください。
- ・毎月1日に当月分の会費が決済されます。
- ・クレジットカードをお持ちでない場合は、毎月現金でお支払いください。
- ・現金でお支払いの方は、毎月 25 日までに翌月分の会費を窓口でお支払いください。

○休会・退会について

- ・必ず前月 10 日までに窓口で所定の用紙を記入してください。（電話受付不可）
- ・期日までに届出用紙の提出がない場合はいかなる理由がございませても、休会及び退会の扱いが出来ません。
(窓口での受付時間は 20:45 まで) 返金および他月への充当は致しかねます。
(例) 5月末退会希望もしくは6月休会希望の場合は 5 月 10 日までに手続きが必要です。
- ・休会は連続3ヶ月まで申請が可能です。※休会中の会費は発生致しません。
- ・休会期間終了後、自動的に復会となり会費が発生致します。
- ・退会される方は、最終練習日に会員証をフロントに返却して下さい。

○練習日について

- ・練習は月に 3 回です。（予備日を 1 日設けています）
- ※詳細は、教室年間カレンダーをご確認ください。
- ※区の予約状況により 2022 年 4 月以降変更の可能性があります。
- ※2022年4月以降の日程は決定次第ご連絡致します。

○コース変更について

- ・コース変更を希望される方は、窓口で所定の用紙を記入してください。（電話受付不可）
- ・申請期間は、変更希望月の前々月 11 日～前月 10 日となります。（先着順）
- (例) 6 月～変更希望の場合、4 月 11 日～5 月 10 日までの間が受付期間となります。
- ・変更可能な場合のみ、後日メールでご連絡させていただきます。
- ・変更不可の場合は、空きが出るまでお待ちいただけます。

○振替について ※区の予約状況により 2022 年 4 月以降変更の可能性あります。

- ・振替は月 1 回のみ可能です。
- ・日程が合わない場合は 2 コマ連続受講も可能ですが、練習内容が異なることをご了承ください受講となります。
- ・タイム計測日は振替不可です。
- ・月の最終開催日が振替日（予備日）となります。 ※日にちが前後する可能性もあります。
- ・振替の有効期限は当月を含む 3 か月以内です。
- ・翌月のお休みを、当月に振替することは出来ません。

→ 月ごとにメニューを組んでおり、予定に沿った練習を行うため。

- ・定員に達している場合はお受けすることが出来ません。
 - ・振替練習参加希望日の前日夜 20 時までにお受けもしくはお電話にて受付致します。
 - ・お申込み後はキャンセル変更不可となります。
 - ・休会中、退会している月には振替することが出来ません。
 - ・振替日が荒天などで中止になった場合は、通常の振替とは別に同条件で振替を行います。
- ※振替がお取りできない場合の会費返金等はありません。予めご了承ください。

○休講について

- ・気象災害や事故、その他施設側がやむを得ない事由が発生したと判断した際は、急遽練習を中止にする場合がございます。
- 尚、不足分の返金対応は致しませんので予めご了承ください。
- ・中止の際は、レッスン日の 12 時にメール・ホームページで配信致します。

○保護者の方へのお願い

- ・お子様が発熱された場合、平熱よりも 1 度以上高い場合は練習を休ませてください。
 - ・教室内容に関する相談は遠慮なく先生にお申し出ください。
 - ・感染等の恐れにより、医師から運動をすることを禁止されている場合は練習を休ませてください。
 - ・ロッカーを使用した際は必ず鍵をかけるようにお願いします。
 - ・多目的グラウンドは撮影禁止です。
 - ・施設からのお知らせやご案内等は、ご登録いただいたメールアドレス宛に配信します。
- 緊急連絡の場合もございますので、メール受信設定をされている方は、【88009j@asics.com】を受信できるよう設定をお願いします。

○登録情報変更について

- ・ご登録いただいた情報(住所・電話番号・メールアドレス等)が変更になった場合は、窓口へ変更届の提出をお願いします。
- ・住所が変更になったことにより、区内 ⇒ 区外 もしくは、区外 ⇒ 区内になった場合は、申請していただいた翌月分の会費より、当該区分の会費となります。

○自転車・お車でお越しの方へ

- ・自転車でお越しの方は、所定の駐輪場へお停め下さい。
- ・来館の際に受付横の入館証明書を発券し、退館の際に退館証明書を発券し駐輪場スタッフへご提出ください。
- ・お車でお越しの方は、当施設の地下駐車場へお停めください。
- ・料金は、最初の30分が無料で20分毎に100円です。出口ゲートでご精算ください。

○チャレンジ体験【料金:1000円】

※区の予約状況により2022年4月以降変更の可能性あります。


予備日に受講したい方は別途料金をお支払いいただき、受講することが可能です。

月3回 → チャレンジ体験を申込 → 月4回

- ・教室開校日の前日までに申込を行ってください。
- ・当日現金払いのみのご対応とさせていただきます。

○来館から退場までの流れ

時間	流れ
10 分前	多目的グラウンドにてコーチに会員証を掲示、カードを受け取る 更衣室で着替える。(ウェアを着用してご来館でも可)
5 分前	多目的グラウンド集合 出欠確認・あいさつ・メニュー発表
00 分	教室開始
1 時間 30 分	練習終了 点呼・あいさつ・更衣室で着替え、退館



練習日程表

コース別目標		ビギナーコース	アスリートコース
		50mのタイムを縮める	大会で上位入賞
2021 年			
期日	場所	内容	
11月14日(日)	多目的グラウンド	<ul style="list-style-type: none"> ・W-Up ※ ・動きづくり ※ ・ミニハードルドリル ・50m タイム計測 	<ul style="list-style-type: none"> ・W-Up ※ ・動きづくり ※ ・ハードルドリル ※ ・50m タイム計測
11月20日(土)	多目的グラウンド	・ミニハードル走	・マーク走
11月28日(日)	多目的グラウンド	・スタンディングスタートの練習をしてみよう!	・補強で筋肉痛を味わおう!
12月4日(土)	多目的グラウンド	当日発表	当日発表
12月12日(日)	多目的グラウンド		
12月18日(土)	多目的グラウンド		
12月26日(日)	予備日		
2022 年			
1月9日(日)	多目的グラウンド	当日発表	当日発表
1月15日(土)	多目的グラウンド		
1月23日(日)	多目的グラウンド		
1月29日(土)	多目的グラウンド		
1月30日(日)	予備日		
2月5日(土)	多目的グラウンド	当日発表	当日発表
2月13日(日)	多目的グラウンド		
2月19日(土)	多目的グラウンド		
2月27日(日)	予備日		
3月5日(土)	多目的グラウンド	当日発表	当日発表
3月13日(日)	多目的グラウンド		
3月19日(土)	予備日		
3月27日(日)	多目的グラウンド	<ul style="list-style-type: none"> ・W-Up ・動きづくり ・50m タイム計測 	<ul style="list-style-type: none"> ・W-Up ・動きづくり ・50m タイム計測

※マークは毎回行います。メニュー内容は気温により変更するため当日発表致します。

【講師紹介】

まつお りゅうが

名前 : 松尾 隆雅 Ryuga Matsuo
出身校 : 広島県立神辺旭高等学校 → 東洋大学
専門種目 : 100m 自己ベスト 10.36 (±0.0)
競技歴 : 小学5年生～ 13年目

【主な成績】

2016 全国高校総体 男子 100m 2位 200m 4位
2017 日本学生陸上競技対校選手権大会 4×100mR 2位
2019 日本学生陸上競技対校選手権大会 男子 100m 2位
2019 国民体育大会 陸上競技 成年男子 100m 2位

【コメント】

私は陸上競技を通してスポーツの楽しさを知ることができただけでなく、本気で何かに取り組むことの大切や人間性も成長することができました。

本教室を通して、学びの大切さや一生懸命に取り組むことの楽しさを共有しながら、全員が成長できる環境を提供したいと考えております。共に頑張りましょう！

【使用する用具】



ミニハードル



フレキハードル ・ メディシンボール

2021年11月～2022年3月 南長崎スポーツセンター 陸上教室カレンダー

2021	10月 October							2021	11月 November							2021	12月 December						
月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3		1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5	
													無料体験会										
4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12	
														タイム計測									
11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19	
18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26	
25	26	27	28	29	30	31		29	30	31						27	28	29	30	31			

2022	1月 January							2022	2月 February							2022	3月 April						
月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
					1	2			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		7	8	9	10	11	12	13	
10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		14	15	16	17	18	19	20	
17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		21	22	23	24	25	26	27	
24	25	26	27	28	29	30		28								28	29	30	31				
31																							

休館日
 教室実施日
 予備日

【時間】
 ビギナーコース 17:00~18:30
 アスリートコース 18:45~20:15

※2022年4月以降の日程は決定次第ご連絡致します。