

# 募集

## つがる市ジュニアランニングクラブ 小・中学生 合同練習会

競技種目関係なく、冬季トレーニングの重要性を知るきっかけとなるよう、できるだけたくさんの皆様のご参加をお待ちしております。

日時 第5回 平成31年2月23日(土)  
15:00～17:00

※2月21日(木)迄、参加受付

場所 つがる市立木造中学校 体育館

対象 市内小学4～6年生、市内中学生

内容 基礎トレーニングほか

講師 平沢 一臣 氏 (SAQトレーニングインストラクター)

その他 3月も合同練習会を計画中です。

※当日は、内履きを必ず持参して下さい。

※参加について、直接下記事務局へ連絡、または、各学校の陸上部担当の先生へお知らせ下さい。

木造中学校  
体育館側の出入口



### 1/26 小・中学生合同練習会



・ウォーミングアップやクールダウンの大切さ、自分に必要なトレーニングを考える等、直接学ぶいい機会。(指導者)

### つがる市ジュニアランニングクラブ

とは？

2013年3月に発足し、9月開催の県民駅伝大会に出場するつがる市代表チームの中学生区間の選手強化・育成を目指すとともに、個々のレベル向上を図ることを目的に活動しています。部活問わず、走るのが好きであれば、誰でも参加できるクラブです。

練習日：月1～2回

土曜日 15時～17時

(希望者は下記へご連絡下さい)

主催：青森県民駅伝競走大会つがる市強化プロジェクトグループ

事務局：NPO法人つがる市体育協会 つがる市柏桑野木田花崎 69

☎25-3130 (柏総合体育センター内) 担当：藤田