



# 基礎トレーニング講習会

つがる市ジュニアランニングクラブでは、冬期間の練習として、体力づくり・体の動かし方を学ぶために、講師の先生をお招きして、基礎トレーニングを指導しいただくこととなりました。

小・中学生で興味のある方は、競技に関係なく基礎トレーニングを学ぶ機会となりますので、どなたでもご参加ください。

日時 令和元年**11月30日**(土曜日) 午後**3時**～**5時**まで

場所 **木造中学校** 体育館

対象 小学**4**～中学**3**年生

講師 **平沢 一臣** 先生 (SAQトレーニングインストラクター)

内容 基礎トレーニングほか

その他 必ず内履きを持参してください。

申込み 下記事務局へお申し込みください。

## <つがる市ジュニアランニングクラブ員募集>

走るのが大好きな子、一緒に走りませんか？  
みんなと一緒に走りましょう！！



## 【今後の予定】

12月21日(土)木造中学校

1月25日(土)柏総合体育センター

2月15日(土)柏総合体育センター

3月 7日(土)柏総合体育センター

\*毎月学校掲示のポスターによりご案内します。

\*毎月1回行う予定ですが、日時・内容等が変更になる場合もあります。

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 (つがる市柏総合体育センター ☎ 25-3130)