

## 令和2年度 **ネージュ陸上運動あそび教室 実施要項**

1. **活動日・時間** 毎月第2・4土曜日 午前9時30分～11時30分
2. **活動場所** 4月～10月：十日町市陸上競技場（初日と雨天時：十日町市総合体育館）  
\*記録会・大会等があり競技場が使用できない場合は、体育館になります。  
11月～3月：十日町市総合体育館
3. **指導スタッフ** 部長：尾身 一恵  
副部長：川崎 浩子 山本 秋彦  
※ネージュスポーツクラブスタッフが指導にあたります。
4. **年間のトレーニング計画**（今年度はコロナウィルス予防のため4月休講）  
5月・・・身体づくりをメインとしたトレーニング(記録会あり)  
6月～10月・・・陸上競技の基礎トレーニングや大会に向けての専門練習  
11月～3月・・・器具の使用をメインとしたトレーニング
5. **活動内容**  
(1) 全てのスポーツの基礎となる「走る・跳ぶ・投げる」運動  
(2) リズム・バランス能力を高める神経系の運動  
(3) 「速さ」に視点を置いた神経系の運動  
(4) ラダー、ミニハードル、ボール等の道具を使用した運動  
(5) レクリエーション感覚の楽しい遊びの運動  
(6) 各種大会に合わせ、専門的な練習  

こんな人が参加しています。

  - ・運動が苦手な人
  - ・いろいろな運動に対応できる体を作りたい人
  - ・タイムや記録を伸ばしたい人
  - ・大会に出たい人
6. **活動にあたっての注意事項**  
(1) 運動のできる服装・シューズで参加し、タオル・着替え・水筒などを持参してください。  
夏季は帽子、冬季は手袋・跳び縄も持参してください。  
(2) 持ち物は、所定の場所(夏場はブルーシート)へ置き、各自の責任において管理を行ってください。必ず記名をお願いします。  
(3) 練習会場への送迎は保護者の責任において行ってください。  
(4) 教室が休みや雨天時により**練習会場が変更になる場合のみメール配信**を行います。また**大会要項配付と説明、申し込み手続き等の連絡もメール配信**しますので、**必ず登録手続き**を行ってください。未登録の方、変更した方は【[nagumo@neige-sc.jp](mailto:nagumo@neige-sc.jp)】にお子様の名前を記入の上、送信してください。事務局で登録いたします。  
(5) 練習時に統一するよう、ネージュTシャツの購入をお願いいたします。  
(わかりやすい、団結力が生まれる等から 1枚：2,000円)  
(6) 新型コロナウイルス感染対策として、学校同様**朝の検温**をお願いします。**平熱より高い・咳が出る・だるい等の症状**がある場合は、参加をご遠慮ください。  
(7) **病気や発達面で心配なお子さんは**、部長にお知らせください。配慮した指導を行います。
7. **問合せ先** NPO法人ネージュスポーツクラブ事務局 TEL：025-752-4377  
**教室や大会等の問い合わせは事務局ではなく、部長(尾身 090-4067-0992)に**お願いします。  
平日は仕事の都合上、5時以降をお願いします。
8. **その他(大会について)**  
大会要項配布・申込みは、その都度連絡します。当教室は、十日町陸上競技協会の普及委員会の活動として補助金をいただいていますので、大会参加費はそちらから出します。「新潟県小学生陸上クラブ協議会」に所属していることが出場条件の県レベルの大会では、『十日町アスレチッククラブ』として参加しますので、ご了承ください。ユニフォームは、黄色Tシャツ(2000円)になります。5・6年生で大会に出たい人は、強化委員会の練習と大会があります。