

2026年度 尼崎ジュニアランニング教室 実施要項

- 1 主催 尼崎市陸上競技協会
- 2 後援 尼崎市教育委員会 尼崎市体育協会 (公財)尼崎市スポーツ振興事業団
- 3 趣旨 1)ジュニア期に裸足で運動することにより、身体感覚を研ぎ澄まし、心身の健康な発達を促進する。
2)地域の小学生、中学生、高校生へのランニング種目の普及。
3)学校や世代を越えた交流を通じたコミュニケーション力の向上。
4)中学校部活動の地域移行対応協力、及び、クラブチーム活動の活性化。
- 4 内容 ・基礎、基本練習を軸とし「ロスなく上手く走るコツをつかむ」ことを目指す。
・人間の本質的な能力の開発と再生。
・芝生を使った裸足ランニング、足指の活性化、四つん這い、ハイハイ運動(赤ちゃんの動き)などを通じた自然な身のこなしの習得。
- 5 場所 尼崎市記念公園陸上競技場(ベイコム陸上競技場) 06-6401-3245
- 6 対象 1)阪神間の小学4年生以上・中学・高校に通う生徒。阪神間以外・・・要相談。
小学生は保護者の同伴、もしくは中学生以上の兄弟の同伴、または参加が必要。
2)大学生、一般、クラブチーム所属選手・・・要相談
※参加対象:1)、2)ともに、本教室の「趣旨」及び「内容」を理解し、「現場指導」に沿って練習するチーム、選手。
- 7 参加料 ※代金には障害保険加入代金を含む
- | | I期(4~7月) | II期(9~12月) | III期(12~3月) |
|----------|----------|------------|-------------|
| 小学生 | ¥1000 | ¥1000 | ¥500 |
| 中学生 | ¥1500 | ¥1500 | ¥1000 |
| 高校・大学・一般 | ¥2000 | ¥2000 | ¥1500 |
| クラブチーム選手 | 上記に準ずる。 | | |
- 8 申込条件 1)自分から積極的に練習すること。
2)指導者の話をしっかりと聞きくこと。
3)お互いに声を掛け合い、元気で明るい練習ムードを自分達で作りに上げること。
- 9 練習時間 17:30~19:30 ※小学生は17:30~18:50 競技場は17:00以降入場可。
- 10 指導担当 高橋 秀興(県尼崎高) 中路間一哉(立花中) 仙台 幹雄(県尼崎稲園高)
笠松 徹郎(尼崎市陸上競技協会)
- 11 申込方法 所定の用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込むこと。申し込み書(コピー可)と参加料を持参してください。 ※随時受付、体験参加可、お気軽にご相談ください。

12 問い合わせ 〒660-0804 尼崎市北大物町 18-1 県立尼崎高等学校内 高橋秀興
 県立尼崎高校 事務室 (06)6401-0643

13 練習内容

時間	中学生以上	小学生
17:00	① 入場・各自準備・出席表チェック・申込手続き・及び芝生 jog(裸足)	
17:30	② 全体集合・事務連絡(必ず全員参加)	
17:40	③ 芝生運動・ウォーミングアップ・体づくり運動(前回り・ハイハイ・補強・その他)	
18:10	④ グループ別 jog 練習	
18:50	⑤ 能力別練習開始	集合・連絡・解散
19:30	⑥ ダウン開始	
19:50	⑦ 完全退場	

※⑤の能力別練習では各自、各団体の練習可。

14 実施日

	I 期	II 期	III 期
第1回	4月 7日(火)	9月 1日(火)	12月 1日(火)
第2回	4月14日(火)	9月 8日(火)	12月15日(火)
第3回	4月21日(火)	9月15日(火)	12月22日(火)
第4回	4月28日(火)	9月29日(火)	1月12日(火)
第5回	5月12日(火)	10月 6日(火)	1月19日(火)
第6回	5月19日(火)	10月13日(火)	1月26日(火)
第7回	5月26日(火)	10月20日(火)	2月 2日(火)
第8回	6月 2日(火)	10月27日(火)	2月 9日(火)
第9回	6月 9日(火)	11月 2日(月)	2月16日(火)
第10回	6月16日(火)	11月10日(火)	2月22日(月)
第11回	6月23日(火)	11月17日(火)	3月 9日(火)
第12回	7月14日(火)	11月24日(火)	3月16日(火)

※令和8年度 尼崎中長記録会の日程

第1回 5月22日(金) 第2回 6月26日(金) 第3回 7月10日(金) 第4回 9月 4日(金)
 第5回 10月2日(金) 第6回 11月7日(土) 第7回 12月12日(土)

- 15 その他
- ・中学生以上は上記「尼崎中長記録会」に I・II 期で各1回無料参加可。
 参加の際は必ず招待券に必要事項を記入し受付に提出して下さい。
 - ・練習中の負傷等については、応急処置はしますが、その後の処置についてはスポーツ傷害保険の定めるところとします。
 - ・申込に伴う選手の個人情報、練習会の目的以外に使用することはありません。ただし、練習内容が新聞や HP 等に掲載されることがあります。
 - ・所属チームのユニフォームを持参すること。(持っている人のみ)

16 練習会の詳細はこちらをご覧ください！

アドレス <http://www.haaa.jp/~ama/>

尼崎市陸上競技協会 HP のトップページ、「尼崎ジュニアランニング教室」をクリック

令和8(2026)年度 尼崎ジュニアランニング教室 申込書

I・II・III 期 (該当数字に○) 練習会 に参加します。

申込日 令和 年 月 日

ふりがな 氏 名			登録番号 → (日本陸連登録者は記入)	
所属名	小学校・中学校・高校・大学・実業団		クラブチーム名	
住 所	〒	学年	年 性別	男・女
TEL	() -	生年 月日	年 月 日	
保護者名	印	緊急連絡先 TEL	() -	

----- 切らないでください -----

領 収 書

令和 年 月 日

様

所属名 小学校・中学校・高等学校・大学・実業団

クラブチーム名(例:尼崎ジュニア RC)

金 圓也

但し、令和 8 年度 (I・II・III)期 尼崎ジュニアランニング教室 参加料として上記を領収いたしました。

尼崎市陸上競技協会 会長 新田 大介

----- 切らないでください -----

尼崎中長記録会 招待券

尼崎ジュニアランニング教室 会 員 様

第()回 尼崎中長距離記録会 招待券

※当日はこの招待券を受付で提出してください。

尼崎市陸上競技協会 会長 新田 大介