

Michiru-AC Track & Field CLUB



千葉県の陸上競技クラブ

会員募集中 まずは体験教室に参加しよう！

小学生・園児(年中・年長) 2024年度会員募集

松戸・鎌ヶ谷教室にて、2024年度の会員を募集します。

対象:小学生全学年 ※学年により定員を定めます。

園児(年中・年長)

松戸・鎌ヶ谷 両教室

ホームページの3月スケジュールに記載の中でご都合良い日時で
選択し、申込を行なってください。

体験教室の申込は、ホームページのお問い合わせからお願いします。
クラブ独自の全身トレーニングで、陸上の楽しさと運動能力の向上を
図ります。ぜひお気軽にご参加ください。

お問合せ HP: <https://www.michiru-ac.jp/>

Michiru-AC Track & Field CLUB



松戸・鎌ヶ谷 体験教室実施

千葉県の上陸競技クラブ

☆素質を作り出す身体能力向上トレーニング☆

バランスよく全身トレーニングで、基礎的身体能力のアップを目的とします。

クラブ独自のトレーニング理論で、スピード・パワー・敏捷性・バランス・持久力をアップ！

身体を動かす楽しさを知り、様々なスポーツに通じるトレーニングを実施しています。

園児教室：楽しくゲーム性を取り入れた運動教室を実施

小学生低学年：骨密度を増し、体の軸を作るトレーニングを実施

敏捷性向上を第一に、スピードとジャンプ力をつけるトレーニング移行

小学生高学年：より正しい動きづくりと身体の使い方をマスターし、スピード強化トレーニングを実施

過度にならない程度のパワー・スピード・持久の強化

大会出場を視野に入れた専門的な指導

強化選手：個々の目標を設定し、より専門的な競技指導を行う。

パワー・スピード・バランス・敏捷性・持久力などあらゆるフィジカル要素を取入れ

自分の専門種目に通じる能力の向上を図る。

週3回のポイント練習とフリー練習を活用し、強化専門練習を実施

お問い合わせ HP: <https://www.michiru-ac.jp/>