

ランニング教室



(1) 目的

- ① 県民の皆さんの健康維持・増進
- ② 多くの県民の方に使っていただくため。
- ③ 将来有望な子供たちの体力向上。
- ④ 地域のスポーツ人口を増やし、長崎県全体のスポーツを活性化させるため。

(2) コース対象・定員・活動時間・月謝

コース名	対 象	定員	活動内容			
			週（回数）		時 間	月謝
A キッズコース	小学1～3年生	40名	1回	火	16:30～18:00	¥1,000
B ジュニアコース	小学4～6年生	30名	1回	木	16:30～18:00	¥1,000
C ヘルスクエアコース	一般	30名	1回	木	10:00～11:30	¥1,500
D マラソンコース	一般	30名	1回	水	18:30～20:00	¥1,500

(3) 会費

- ① 年会費 500円（初回に支払う）
 - ② 月謝 各コース、上の表の通りです（毎月初回に支払う）
- ※4月分は初回に年会費と月謝を同時に集金します。



(4) 申込方法

① 申込用紙

所定の申込用紙に記入の上、公園管理事務所（長崎県立総合運動公園陸上競技場正面 玄関左手）に提出する。

※ 申込用紙は長崎県公園緑地協会事務所、長崎県陸上競技協会事務所にて配布、もしくは、インターネット上の緑地協会ホームページ内でダウンロードできます。

（緑地協会ホームページ：<http://nagasaki-park.or.jp/>）

- ② 申込期間 4月1日（土）～ （定員に達し次第締め切ります。）

(5) 服装・持参するもの

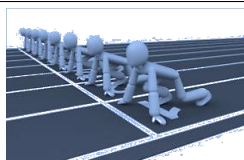
運動のできる服装、運動靴、水分補給用の水筒など、タオル、Tシャツ、帽子、筆記用具
印鑑（初回のみ）

(6) 初回日程

コース	初回日	時 間	内 容
A キッズコース	4月11日	16:30～	自己紹介/ゲーム/ウォーミングアップ/鬼ごっこ/ダッシュ
B ジュニアコース	4月13日	16:30～	自己紹介/ゲーム/ウォーミングアップ/鬼ごっこ/ダッシュ
C ヘルスケアコース	4月13日	13:30～	目標シート記入/ストレッチ/ウォーキング
D マラソンコース	4月12日	18:30～	目標シート記入/体幹トレーニング/ジョグ

(7) 各コースの具体的な内容

コース	コース別練習内容
A キッズコース	ランニング/鬼ごっこ/10m変形ダッシュ/ケンステップ/サーキットトレーニング/ハードルトレーニン/遊具を使ったトレーニング/城山散策/毎月50m計測/毎月1000m計測/その他
B ジュニアコース	
C ヘルスケアコース	ウォーキング指導/ランニング指導/鬼ごっこ/縄跳び/体幹トレーニング/バランスボール/城山登山/その他
D マラソンコース	ウォーキング指導/ランニング指導/鬼ごっこ/体幹トレーニング/ペースランニング/ビルドアップ走/城山ジョグ/その他 ※ペースランニングやビルドアップ走などは個人のレベルに応じて、ペースを設定します。



【お問い合わせ】

長崎県立総合運動公園
管理事務所

TEL : 0957-22-0129

TEL/FAX : 0957-21-1921

ランニング教室 入会規程

(総則)

第1条 この規程は、ランニング教室規約第9条に基づき、ランニング教室（以下「教室」という）の入会に関する必要な事項を定める。

(入会)

第2条 教室に入会する者は、所定の申込用紙提出し、第3条に定める所定の入会費（保険料）を納入しなければならない。

(コースの開設)

第3条 教室は、キッズコース、ジュニアコース、ヘルスケアコース、マラソンコースを開設する。

- (1)キッズコースは、小学1～3年生を対象とする。
- (2)ジュニアコースは、小学4～6年生を対象とする。
- (3)ヘルスケアコース・マラソンコースは、一般を対象とする。

2 各コースで、個別指導コースを開設する。

(会費)

第4条 会費とは、入会費及び月謝とする。

- (1)入会費 年度はじめもしくは入会時に500円を納めるものとする。
- (2)月謝 通常のコースは、キッズコース・ジュニアコース1000円、ヘルスケアコース・マラソンコース1500円を毎月初回時に納めるものとする。

(休会)

第5条 休会しようとする者は、所定の休会届を提出しなければならない。

- 2 休会届は休会する前月に必要事項を記入し提出することとする。
- 3 休会は1か月単位とし、月謝の納入は不要とする。

(退会)

第6条 退会しようとする者は、所定の退会届を提出しなければならない。

- 2 退会した場合においても、納入済みの入会費・月謝（退会した月）は返金しないものとする。

(除名)

第7条 教室の目的にふさわしくない行為が認められたときは、除名することができるものとする。

(飛び級)

第8条 キッズコースについて、以下の標準記録を50m、1000mともに上回った場合、該当学年に達していなくてもジュニアコースに入会することができる。

【標準記録】50m：9秒50 1000m：4分20秒

(改正)

第9条 この規程の改正は、必要があればその都度行うことができるものとする。

附則

この規程は、平成28年4月1日から施行する。



ランニング教室指導方針

キッズ・ジュニアコース

1. 楽しく活動することをモットーとします。
2. 遊びの中で学ぶべき、体の使い方や体の支え方を学ばせ、又は指導します。
3. いろいろなスポーツに対応できるようにスポーツの基礎である「走る」ことを中心に指導します。
4. 「走る」ための心構えや技術を指導します。
5. 体のバランス感覚、使い方を身に着けるために前後左右斜め方向への動きを取り入れた運動を行います。
6. やる気を持たせる指導を行います。
7. やる気の見えない言動があった場合には厳しく指導します。
8. 決して無理はせず練習させます。
9. 考えさせる練習を行い、考えて練習をするように指導します。
10. 返事やあいさつ、人への対応や反応を明確にできるよう求め、指導します。
11. ケガのときや病気のときは、練習にきてはいけません。

マラソンコース

1. 楽しく活動することをモットーとします。
2. 個人のレベルに合った練習メニューを考え、提供します。
3. 個人の体に合ったフォームアドバイスを行います。
4. マラソンに必要な知識について情報を提供します。
5. ペース感覚を身に着けるための練習を行います。
6. 決して無理はさせません。
7. 練習は強制させません。参考程度に考えておいてください。
8. マラソンを走るうえでの指導やアドバイスを行います。
9. 最終目標は 42.195km を目指します。しかし、無理はしません。



ヘルスケアコース

1. 楽しく活動することモットーとします。
2. 体力維持、増進を目的に活動します。
3. 日常生活の中に運動を取り入れる習慣をつけるきっかけづくりとしての活動をします。
4. 日常生活では鍛えにくい筋力をアップさせます。
5. 子どもの頃の遊びを取り入れます。
6. 決して無理はさせません。
7. ケガのときや病気のときは、無理して活動しないでください。
8. 活動メンバーとともに心も体も元気します。
9. 健康のための栄養指導を行います。
10. トレーニング機器を使って定期的な筋力測定をおこないます。

会員番号

ランニング教室 申込用紙

受付日 年 月 日 ()

★希望するプログラムの記入欄に○をしてください。

記入欄	プログラム名		対象	活動時間		料金
	A	キッズコース	小学1~3年生	火	16:30~18:00	¥1,000
	B	ジュニアコース	小学4~6年生	木	16:30~18:00	¥1,000
	C	ヘルスケアコース	一般	木	10:00~11:30	¥1,500
	D	マラソンコース	一般	水	18:30~20:00	¥1,500

※ は必ず記入してください。

基本情報	本人氏名 ※				保護者氏名			
	性別 ※	年齢 ※	生年月日 ※		身長	体重	血液型 ※	
			年	月	日	cm	kg	型
	住所 ※ 〒				学校名			
	電話番号 ※				(携帯電話: - -)			
	メールアドレス				@			

持病などについての質問	時期	病名	服薬	症状	配慮事項
	現在の持病・通院				
	過去の病気入院など				
その他					

個人活動	① 現在スポーツはしていますか？ (有る方は右の欄を記入)					
	② 過去スポーツはしていましたか？ (有る方は右の欄を記入)					
	③ スポーツ以外の活動は？ (ある方は右の欄を記入)	<input type="checkbox"/>	有	<input type="checkbox"/>	無	活動内容

誓約書

指定管理者：(一社)長崎県公園緑地協会・(一財)長崎陸上競技協会共同体 宛

私は、このたび緑地協会ランニング教室に参加したく、参加申込書及び誓約書を提出いたします。

ランニング教室の規程ならびに、その他の規則を厳守し、係員の指示に従い、ランニング教室の活動中における「負傷」・「事故」については、私自身の責任において処置することを誓約いたします。

平成 年 月 日

本人氏名 印

保護者氏名 印