

プロが教える

無料

陸上

体験教室



運動神経を育てる専門的なプログラムで
姿勢や動きを改善し、
スピードや競技力を高めます！

実技プログラム（基礎）

1. 身体の使い方を学ぶ

「定位能力」「リズム能力」「反応能力」「バランス能力」「連結能力」

2. リズムを学ぶ（4・8・16・32拍子）心拍数

地面からの反発（地面を叩く、押す、跳ねる）（両足・片足・交互・足部・足関節・膝関節股関節）
地面からの反発のない手の動き（肩甲骨・肩関節・肘関節）体幹のリズムは？シーザス動作

3. 動きをイメージで学ぶ

4. 見て学ぶ能力を学ぶ

5. 聞いて学ぶ能力を学ぶ

実技プログラム（応用）

- ・ラダー 「リズム」「コーディネーション」「マルチタスク」
- ・マーカー 「リズム」「カラー」「タイミング」
- ・ミニハードル 「リズム」「切り替え」「踏切・接地」
- ・動作分析 速く走れない原因を見つける



プロの先生たち



スペシャルアドバイザー

【経歴】
元日本オリンピック委員会
強化スタッフ
日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー
日本スポーツ協会公認
クラブマネージャー
大阪マラソン医事部教護
委員会
【指導歴】
数々のスポーツ分野で選手
指導者を育成

辻一哉（つじかずや）先生



【経歴】
中学校：木津
（駅伝：近畿大会出場）
個人：京都府代表として
都道府県対抗男子駅伝
大会出場
高校：洛南高校
全国駅伝大会出場

【指導歴】
ユナイテッド平野陸上教室

和田優一（わだゆういち）先生



【経歴】
清風高等学校卒業
大阪社会体育専門学校
社会体育科卒業
友淵中学校陸上部
大阪社会体育専門学校
現在：ReRe-body代表

【指導歴】
「ユナイテッド平野陸
上教室榎塚台校」講師

中川一希（なかがわかずき）先生

NPO法人

ユナイテッド平野 スポーツクラブ

申込はこちら

<メールからのお申込み>

下記のメールアドレス宛に、以下の内容をご記入のうえ
お送りください。

件名：プロが教える陸上教室

本文：①参加会場②参加時間帯③参加者氏名

④参加者氏名（ふりがな）⑤所属学校⑥学年⑦連絡先電話番号

⑧office@united-hirano.com

お申し込みは、メールまたは申込フォーム
（右記のQRコード）よりお願いいたします。

