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

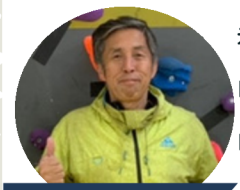
4.見て学ぶ能力を学ぶ

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救護
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
友渕中学校陸上部
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
上教室槇塚台校」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

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。

＜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
office@united-hirano.com