



## 陸上競技

可能性は無限大!!

## DANCE



部活動の枠を越えてスポーツを楽しもう!!



## ソフトテニス

クレーマー・ジャパン

# CramerJapan

## 陸上競技練習会

### 中学生参加者募集

SAQトレーニングを軸に、陸上競技の土台となる基本的な身体の使い方や運動能力の向上を目的とした講習会です

#### ■SAQとは？■

「S:スピード」、「A:アジリティ」、「Q:クイックネス」の速さの三要素の頭文字。本来は自然の遊びの中で高められる、「神経系=身のこなしの速さ」を高めることを目的としたスピードトレーニングのシステムです

- 期日 2026年●月●日(土)  
会場 久喜市総合運動公園陸上トラック  
※雨天時は久喜市総合体育館サブアリーナで行います  
時間 14時～16時  
指導 株式会社CramerJapan専任指導員  
対象 中学生(陸上競技に興味のある方)  
費用 500円



### 問い合わせ・申込み

NPO法人スポーツコミュニティ久喜 担当 松本

TEL 090-6516-7353 Mail trbss943@ybb.ne.jp

メールでの申込の際は氏名・学年・学校名・連絡先の明記をお願いします。

この事業は公益財団法人スポーツ安全協会のスポーツ活動等普及奨励助成事業の助成を受けて開催します。

