

# 長崎アスリートクラブジュニア (NAC.Jr) コース案内



1. 趣 旨 楽しく陸上競技を学ぶと共に、基礎的な運動能力や体力の向上を図る。
2. 活動理念 年齢や地域の枠を超えた活動の中でマナーを身に付ける。  
子供の成長時期に合わせた練習を行うことを基本理念とし、  
「基本の動きづくり・短距離走・跳躍・投てき」を練習の中心に据える。  
当クラブにおいては、長距離走の練習は積極的に行わない。
3. 入会対象 小学1年生～6年生、中学生で当クラブの理念、方針に賛同できるもの。
4. 練習日 【火曜】17:30～18:50 【木曜】17:30～18:50 【土曜】9:30～11:00  
※ 夏休み等の長期休み、祝日などの際には練習時間を変更する場合があります。
5. 練習場所 【火曜・木曜】長崎市営陸上競技場（松山陸上競技場）長崎市松山町2400-1  
【土曜】トランスコスモススタジアム長崎（諫早陸上競技場）諫早市宇土町27-1  
※1 練習の日時・場所等は変更する場合があります。  
※2 雨天・荒天等を理由に練習を中止する場合があります。
6. 会 費 等 入会金2,000円（スポーツ保険料含む）  
月会費：小学生週1回コース：3,500円（月内の練習日から4回受講できます）  
週2回コース：4,500円（月内の練習日から8回受講できます）  
週3回コース：5,000円（月内の練習日すべて受講できます）  
中学生：3,500円（月内の練習日すべて受講できます）  
※ 兄弟で加入する場合は一人につき500円/月を割引します。
7. 諸 費 用 クラブTシャツ・ユニフォーム等の購入、競技会参加費や交通費等は実費自己負担です。
8. 服 装 練習時の服装は動きやすい服と運動靴で構いませんが、大会等に選手として参加する場合はスパイクやチームのユニフォームを着用すること。



## ☆主な指導者プロフィール☆



氏名：杉澤栄治（すぎさわえいじ）

長崎アスリートクラブ代表  
長崎陸上競技協会 常任理事 普及部長  
専門：短距離  
☆保有資格☆  
日本陸連公認ジュニアコーチ  
日本スポーツ協会スポーツ指導者  
日本陸連高校優秀指導者章受章

氏名：馬場翔大（ばばしょうだい）

長崎アスリートクラブメンバー  
長崎陸上競技協会 小学生強化部  
専門：混成競技  
☆保有資格☆  
日本陸連公認ジュニアコーチ  
日本スポーツ協会スポーツ指導者



走る  
Sprint  
跳ぶ  
Jump  
投げる  
Throw



**NAC**  
Nagasaki Athlete Club

長崎アスリートクラブ

お問い合わせ：050-5375-6646

メール：[nagasaki.ac@gmail.com](mailto:nagasaki.ac@gmail.com)

HP：<http://nac-nagasaki.sakura.ne.jp>