

オリンピック・元実業団選手がコーチする 『競技力向上』プロジェクト

参加者募集!

冬の自主トレで
ライバルに差をつける!!

- ・スポーツが好きでこれから何か専門の競技をしようと思っている人
- ・練習をしているけど、なかなか上達しないと思っている人
- ・競技力をUPさせたいけど、何をやればいいかわからない人
- ・特に持久力を向上させたいと思っている人

【開催日程】

2020年(令和2年)

1月4日(土)~

3月7日(土)まで

毎週土曜日

10時30分~12時00分

計**10回**

☆場 所：緑町公園ほか

★対 象：小学5年生~中学2年生

☆定 員：20人※先着

★内 容：(1) 目標設定の仕方

(2) 食事のとり方

(3) 基礎体カトレーニング

(4) 持久カトレーニング



☆会 費：8,000円(全10回分)

★申 込：12月15日(日)からスポーツ
協会「教室等申込システム」から
申込み



初めての方は新規登録が必要です。次のど
ちらかの方法で登録してください。

①左記「QRコード」を読み込んで登録。

②福山市スポーツ協会ホームページより
「事業情報」⇒「教室等申込システム」⇒「新
規登録」(新規登録はこちらから)より“ロ
グイン画面/新規登録”を開いて登録。

🏆 私たちが指導します! 🏆



室田祐司さん(走健塾)
神港学園高-中央学院大学-JFE
スチール。箱根駅伝で活躍。



坂本直子さん(走健塾)
アテネオリンピック
女子マラソン7位入賞

自ら考え実践できるよう
コーチングすることで
競技力UPを目指します!



◎問合せ先

公益財団法人福山市スポーツ協会(スポーツ推進課)

ローズアリーナ(084)927-9912

主催：公益財団法人福山市スポーツ協会

後援：福山市