

令和7年度 **走り方教室** ～速く走るための練習～

講師：三重陸上競技協会 ジュニア強化コーチ  
会場：明和町総合グラウンド  
(雨天時→明和町担い手センター 機能回復室)  
対象：町内の小学4年生～6年生

日程

11月8日・15日・22日  
12月6日

各土曜日 13:00～15:00

※天候によっては早く終わる場合があります

(全4回)

準備物

■運動のできる服装

■水分補給ドリンク

■タオル

■室内シューズ

\*天候が不安定な時は必ず  
持ってきてください

- 健康管理には十分注意して体に異常を感じたら、すぐに中止してください。
- 活動中のケガ等は保険の範囲内で対応します。応急手当は指導者が行いますが、その後の対処はご保護者でお願いします。
- 個人的トラブル等について、主催者側は責任を負いません。
- 日程等は諸事情により変更する場合があります。
- 申込みが少数の場合は開催できない場合があります。
- 緊急時連絡のため、参加者には連絡網をお渡します。
- 参加中の様子を撮影した写真は資料作成等に使用します。
- お申し込み後のキャンセルはできるだけ避けてください。



先着順では  
ありません

**受付期間 10月7日(火)～14日(火)**

**参加費 1,000円 保険料 800円**

**定員  
40名**

明和町スポーツ協会 (明和スポーツクラブ)  
〒515-0333 明和町坂本1216-1  
お問合せ 0596-52-7130 (9:00～17:00)

ホームページ  
(年間スクール)



**走り方教室 申込書**

受付期間:10月7日(火)～14日(火)

申込方法

- ① Web→QRコードまたは明和町スポーツ協会のHPからお申し込みください
- ② 申込書→8:30～20:00の時間内に Dream オーシャン総合体育館の窓口で、お申し込みください

Web申し込みはこちら



- 受付期間内に①②どちらかでお申し込みください。
- 定員を超えた場合は抽選となります。  
結果およびお支払い等は、後日郵送でお知らせします。
- 記入漏れのないよう再度ご確認ください。記入漏れがあるとお受けできない場合があります。

保険料 (スポーツ安全保険)

加入後は明和スポーツクラブの会員となり、有効期限は本年度末までです。  
他スクールやスポ少等、すでにご加入の方は参加費のみお支払いください。

|      |                                                              |        |                         |                           |   |   |   |
|------|--------------------------------------------------------------|--------|-------------------------|---------------------------|---|---|---|
| ヨミガナ |                                                              | 男<br>女 | 生年月日                    | 西暦                        | 年 | 月 | 日 |
| 氏名   |                                                              |        |                         |                           |   |   |   |
| 年齢   | 4月1日時点                                                       | 歳      | 学年                      | 小学 ( ) 年生                 |   |   |   |
| 住所   | 〒 -                                                          |        |                         |                           |   |   |   |
| 保護者名 |                                                              | 電話番号   | 必ず連絡のつく番号をお願いします<br>- - |                           |   |   |   |
| 保険料  | <input type="checkbox"/> 800円<br><input type="checkbox"/> なし |        | 明和スポーツクラブ<br>登録証 団体名    | 保険料なしの方は登録証にある団体名をご記入ください |   |   |   |
| 参加費  | 1,000円                                                       |        | 合計金額                    | 円                         |   |   |   |

※個人的トラブル等については、主催者側に責任を問う行為はいたしません。

※活動中のケガ等は指導者応急手当を行いますが、その後の対処については保護者が行います。

以上のことに同意いたします。 保護者 印またはサイン