

ランニングクラブ参加希望の皆さんへ

地域クラブ活動 募集案内

江南市の仲間と共に楽しく成長できるクラブです

初心者・経験者ともに大歓迎！ 基礎から丁寧に指導しますので、安心して活動できます

充実した中学校生活となるよう、皆さんの参加を待っています！

概要

- ・江南市内在住の**中学生対象**
 - ・活動日 **令和8年4月～8月**
原則第1・第3日曜日
 - ・活動時間 **8時00分～11時00分**
 - ・活動場所 **宮田中学校グラウンド**
 - ・参加料 **参加1回あたり500円**
 - ・定員 **20名～30名**
- ※令和8年度9月からの概要は改めてお知らせします。

活動メニュー例

- ①フォームを改善する「動き作りドリル」
効率的な体の使い方を覚える練習です。
- ②メインメニュー
 - ・おしゃべりペースラン
隣の人と会話ができるペースで20分間。交流を深めます。
 - ・駅伝形式チームラン
混合チームを作り、短い距離（200mなど）を交代で走る。
 - ・ビルドアップ走
5分ごとに少しずつペースを上げ、最後は少しだけ息が切れる程度で終了。
 - ・鬼ごっこなどの「遊び」を取り入れた練習
- ③怪我を予防する「補強運動」
- ④地域のマラソン大会への参加

走るとは体力の基礎。江南市の仲間達と一緒に高め合い、自分のペースで一步步成長していきましょう。



参加にあたっての注意事項

- ・指導者について

指導員は、ランニングの指導経験のある学校教員と地域指導員が担当します

- ・参加料の支払い方法

参加料は、事務局より2ヶ月ごとに発送する納付書により支払いいただきます

支払い前に活動が開催されますが、支払いの有無に関わりなくご参加ください

- ・各種連絡方法

活動に関する各種連絡は「**部活アプリ(<https://bukatsu.jp>)**」を用います

申込みフォーム入力後に送信されるメールに、導入方法を記したPDFへのアドレスが

記載されておりますので、そちらをご確認の上、アプリケーションの導入をお願いいたします

- ・学校行事等の兼ね合いについて

活動日が学校行事と重なるなど活動が難しい場合は、可能な限り振替日を設定します

振替日は別途連絡いたします

- ・スポーツ保険

申込者にはスポーツ安全保険に加入していただきます(保険費用は今年度は江南市で負担します)

なお、スポーツ安全保険の適用範囲につきましては、

右記のリンク、QRコードからご確認ください



<https://www.sportsanzen.org/hoken/kubun.html#id1>

申し込みはこちらから！



<https://tinyurl.com/24xdcd77>

申し込み期限：**令和8年3月31日(火)**

(期限後も随時受け付けます)

江南市地域クラブ活動事務局

江南市高屋町清水118番地

(KTXアリーナ内)

Tel:0587-55-5261

E-mail:taiiku@city.konan.lg.jp