

《追加募集》令和8年度 中学生陸上競技教室 実施要項

1. 目的 KYO²クラブが実施する中学生陸上競技教室の目的は次の通りです。

- ◇ 陸上競技を通して、基本的な動作や効率の良い動きを発展させて、各種目特有の技能を身につける。
- ◇ 各種目において、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫し、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。
- ◇ 走る・投げる・跳ぶ等の様々な可能性に挑戦出来るよう、取り組む種目を限定せず多種目を経験する。
- ◇ 同時に、京都教育大学学生は、指導を通して中学生への理解力と実践的指導力を養う。

* KYO²クラブは、京都教育大学との申し合わせにより、スタッフとして参加する京都教育大学学生の指導力育成の場であることが求められており、その関連でスポーツ教室の活動を研究の対象とさせていただくことがありますので、この点について予めご了解いただきますようお願い申し上げます。

2. 教室実施種目 陸上競技

3. 主催 KYO²クラブ

4. 参加対象

- ・京都市及び京都市近辺の市町村に住む中学1年生（令和8年度）男女
- ・健康で練習に継続して参加できる中学生

5. 募集人員 10名程度

6. 場所 京都教育大学陸上競技場、他

7. スタッフ

＜スーパーバイザー＞京都教育大学客員教授、京都教育大学講師、現職学校教員、学校教員経験者

＜学生スタッフ＞各競技部の部員、指導法についてトレーニングを受けているボランティアスタッフ

*担当競技について高い指導実績のあるスーパーバイザーの監督・助言に基づき、直接の指導は主に学生スタッフが担当します。

8. 日程及び時間 土曜日 13：00～14：30

9/26、10/3、10/10、10/24、10/31、11/7、11/21、12/12、12/19、1/9、1/30、2/13

（予備日：2/20）

*大学行事日程等の関係で日程が変更となる場合がございます。何卒ご了承下さい。

9. 費用

KYO²クラブ年会費：2,000 円（含保険代）

教室費：9,600（12回）※今年度残り開催回数

体験：無料 ※スポーツ保険の補償対象外となります。

*年会費と教室費が必要です。

*一度入金された費用は、原則として返金できません。

*傷害等についての補償の範囲は『スポーツ安全保険』の規約に基づくものとします。

10. 申込方法 お申し込みは下記のフォームからお願いいたします。

⇒ [KYO²クラブ 中学生陸上教室お申込みフォーム](#)

11. その他 申込をされる方はインターネット上、及び他のマスメディアにおいて氏名・年齢・競技結果・写真等が掲載される可能性があることをご承知ください。



お問い合わせは
KYO²クラブ事務局まで！

〒612-8522 京都市伏見区深草藤森1

電話：075-644-8641 受付時間：月・水・金 15～17時

メール：spoclub@kyokyo-u.ac.jp KYO²クラブ HP：<https://kyo2sc.club/>

令和8年度 KYO2クラブ 中学生陸上競技教室 年間活動計画

		テーマ	メイン内容
体験し		体験しよう	
自分の力を 知ろう	1	基本運動 1	新・体力テスト コントロールテスト 動きづくり
Ⅱ 全種目を 体験 しよう	2	基本運動 2 短距離 1	
	3	短距離 2 跳躍 1	ハードル 走幅跳
	4	跳躍 2 投てき	走高跳 ジャバリック 他
Ⅲ 基礎的な 技術を学ぼう	5	短距離の基本 2	SD～中間疾走
		跳躍の基本 1	走幅・高跳 助走～踏切
	6	跳躍の基本 2	走幅・高跳 助走～踏切 棒高跳を体験しよう
	7	投てきの基本 1	砲丸投 立ち投げ～グライド
	8	投てきの基本 2	円盤投(立ち投げ～回転) ジャバリック
Ⅳ いろいろな 冬季 トレーニングを 体験しよう	9	冬季トレーニング①	長距離走1 筋トレ1(自重)
	10	冬季トレーニング②	長距離走2 筋トレ2(軽いおもり)
	11	冬季トレーニング③	球技 サーキット
	12	冬季トレーニング④	球技 サーキット・神経系トレ ジャンプ系
	13	冬季トレーニング⑤	タイム走
	14	まとめ	選択練習
Ⅳ まとめ	15	まとめ	選択練習
	16	最終記録会	初めの記録会と同じ種目 挑戦したい種目

◆テーマ

【はじめ】 できる・できないは気にしない。やってみよう！！

【なか】 好き・得意を見つける。たのしい！！

【冬】 体も心も強くなる。パワー！！

【おわり】 成長を感じる。自分はすごい！！