

Information

ATHLETIC CLUB
SPHOPE

2026–2036.NEXT 10 PROJECT

夢の実現に向けた
これから 10 年の取り組み。



陸上チーム運営

陸上教室運営



その他教室運営

地域貢献活動

2026 年改革 〈予定を含む〉 より良い形を求めて。

通いやすく
充実感ある
活動へ。

【エスピーホープ・ユース】 年間活動時間 | 84・102 時間

- U-12 | 小4～6年生 | 90・120 分 / 回 (平日2回 / 月・週末2回 / 月)
- U-15 | 中1～3年生 | 90・120 分 / 回 (平日2回 / 月・週末3回 / 月)

【諸費用額】 ホームページでご確認ください。

※運営コストや活動時間に応じて、年に一度見直しを行っております。

予めご了承ください。

【教室マガジン】

- 今月のビカイチさん
- COACH コラム
- その他の情報

LINE 公式アカウントにお届け！



改革 1

自主自律・自学自習性を土台に 「競技性向上」と「EQ 向上」を目指します。※EQ=心の知能指数

全会場、真心
こめて指導に当
たります！



- 【0~5分】 集合挨拶 (健康チェック、服装の整頓、注意伝達)
- 【5~30分】 ウォーミングアップ (仲間と協力しながら進める)
- 【30~35分】 休憩 (水分補給、トイレ)
- 【35~45分】 コーチ提案練習
- 【45~55分】 フリー練習 (目標に沿った目的別練習)
- 【55~60分】 ふりかえり学習 (即時実感共有)
- 【60~75分】 スクール生との合同練習
- 【75~85分】 クーリングダウン (体操・ストレッチ・ふりかえり学習)
- 【85~90分】 清掃・挨拶・解散
- 【週末練習】 競技種目練習 (100m、走幅跳、ハードル、ボール投等)

ここは、もっ
とこうしたほう
がイイよね！



改革 2

トップチームの選手や学生コーチとのふれあい機会を多くとります。 (競走・実演など)

改革 3

親御さんの送迎負担軽減とお子様の安全確保のため、平日夜間の開催数を調整。

施設の都合等により、今後も教室の予定が変更となる場合があります。つきましては、教室の予定表をスマートフォンの Google カレンダーに追加いただけます。予定変更時に通知が届くよう「通知設定」(スマートフォンの Google カレンダーアプリで可能です)をお願いいたします。前日や当日の予定を知らせるリマインダー設定も便利です。この設定により確認漏れを防ぎ、安心して教室にご参加いただけます。皆さまのご協力をよろしくお願ひいたします。