

## 2026-2036.NEXT 10 PROJECT

夢の実現に向けた  
これからの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。

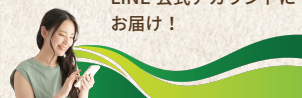
【エスピーホープ・ユース】 年間活動時間 | 84・102 時間

- ・ 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】

- ・ 今月のピカイチさん
  - ・ 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き、予定変更時に通知が届くよう「通知設定」(スマホの 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いいたします。