

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・スクール】 年間活動時間 | 30・48・60 時間

- 導入クラス | 小1～3年生 | 60 分 / 回 (平日2回/月、週末3回/年)
- 育成クラス | 小4～6年生 | 60 分 / 回 (平日2回/月、週末1回/月)
- 強化クラス | 小4～6年生 | 90 分 / 回 (平日2回/月、週末1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

年間の活動時間を増やし、より一層の「カラダづくり・ココロづくり」を目指します。

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)
- 【35～40分】 · コーチ提案練習
- 【40～50分】 · フリー練習 (明るく楽しい集団運動)
- 【50～55分】 · ふりかえり (即時実感共有) ※導入育成=ダウン・解散
- 【60～75分】 · 強化=ユースチームとの合同練習
- 【75～85分】 · クーリングダウン (体操・ストレッチ・ふりかえり)
- 【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、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。