

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・スクール】

年間活動時間 | 30・48・60 時間

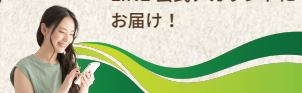
- ・導入クラス | 小1～3年生 | 60分/回 (平日2回/月、週末3回/年)
- ・育成クラス | 小4～6年生 | 60分/回 (平日2回/月、週末1回/月)
- ・強化クラス | 小4～6年生 | 90分/回 (平日2回/月、週末1回/月)

【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

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＝コ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。