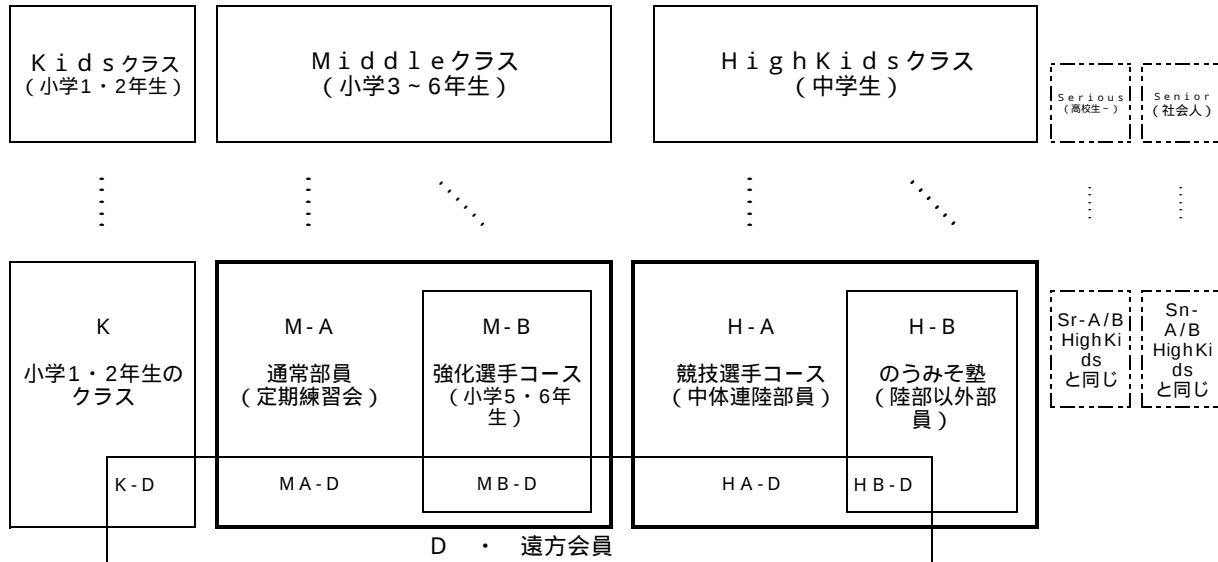


のうみそジュニア・ランニングクラブ（クラス分形態）



各クラス別の主な活動内容

M - A 通常練習日に参加する部員
(小学生3～6年)

内 容

- ・木曜日の合同練習
- ・マラソン大会、陸上競技会の参加
- ・のうみそイベントへの参加

【M-Aクラスでのグループ分け】

A ・1500mで5分59秒以内
B ・1500mで6分00秒～6分29秒以内
C ・1500mで6分30秒～6分59秒以内
D ・1500mで7分00秒以上

M - B 競技強化選手コース
(小学生5・6年) (陸上競技選手を目標とする部員)

内 容

- ・M-Aと同じ
- ・強化練習への参加(火曜6:00～+土・日曜不定期)
- ・メニュー管理 (練習・大会・目標・コンディション)

H - A 陸上競技選手コース
(中学生) (陸上競技選手を目標とする部員)

内 容

- ・強化練習への参加(火曜6:00～+土・日曜不定期)
- ・メニュー管理 (練習・大会・目標・コンディション)
- ・のうみそイベントへの参加

H - B のうみそ塾コース
(中学生) (のうみそ活動を継続希望するが陸上競技選手を目標としない部員)

内 容

- ・マラソン大会、陸上競技会の参加
- ・のうみそイベントへの参加
- ・のうみそ塾への参加(毎月or融月)

D 遠方又は何らかの事情で通常練習に参加出来ない環境にある部員
(遠方会員)

内 容

- ・各クラスと同じ

K 小学1・2年生でのうみそ活動参加を希望する部員
(小学生1・2年)

内 容

- ・木曜日の合同練習
- ・マラソン大会、陸上競技会の参加
- ・のうみそイベントへの参加