



陸上競技チーム・エスピーホープ富山 〈ご案内〉

陸上競技チーム・エスピーホープ富山は、富山スポーツアイランド王国の理念の下で、今後も多くの子どもたちと、地域の方々に愛されるチームを目指して参ります。そして、富山県初となる【プロ陸上育成チーム】として、地域の方々と力を合わせ、郷土の夢を醸成して参ります。

富山スポーツアイランド王国の理念

自信

感動

希望

私たちは、富山県内にお住いの方々に対し、

- ① 身体を動かすことで得られる自信
- ② 全力を尽くすことができる健康への感動
- ③ 目標を定め、達成に向けて努力する希望

を見出す機会を提供します！

時代を超えて地域を形成する「人」の発展に貢献いたします。

新規入団者

**バランスディスク
オリジナルTシャツ**

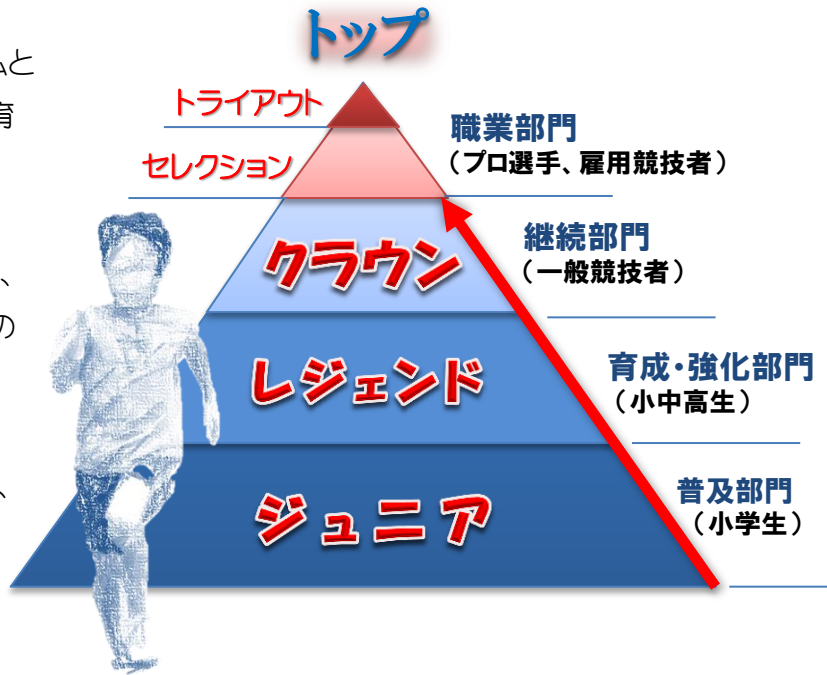
プレゼント！

当チームは、2001年に一般社会人チームとして誕生して以来、地域のジュニア選手育成にも力を注いで参りました。

2015年4月には、延べ50000名を超えるジュニア育成経験と独自ノウハウを基に、富山県内最高レベルの「一貫指導体制」の構築を完了し、富山県初となる

「プロ陸上育成チーム」となりました。

只今、富山最大の陸上競技チームとして、県内各地にてクラスを展開中です。



指導

当チームの指導は、自立自覚・自学自習の精神の下、明朗活発なスポーツ活動を通して、全クラスの選手一人ひとりの揺るぎない健康、自信や夢を獲得するための基礎力形成を主眼にしております。また、以下のような育成機会を通じて競技性や人間力の向上にも積極的に取り組んでおります。

先進トレーニング

BEAT (ビート)



音楽の力を用いて、運動リズム感の養成や動作の誘導を促します。

脳トレ



左右非対象動作による大脳刺激トレーニングを通し神経伝達経路の促進を助けます。

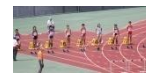
コミュニケーション & コーディネーショントレーニング



昔ながらの遊びや対人スポーツゲームを通し、人との関わり方を学びます。

競技会・記録会・合宿

富山カップ陸上



小学5年生以上を対象に出場します。違うチームのメンバーとの対外試合を通して、自分の今と未来を見つめる機会が得られます。

各種記録会



小1以上を対象にチーム記録会、その他の記録会については、対象学年が参加します。向上心やチャレンジ精神を鍛える絶好の機会です。

夏・冬(春)合宿



小学3年生以上を対象とし、長期休業期間等に合宿を実施しています。親元を離れ、自分の力を試される環境の中で対人力や協調性などの生きる力も育みます。

基礎反復練習・柔軟チェック

やり切り練習・創造型主体練習

やり切り練習を通して、自尊心・忍耐力の向上を目指します。また、目的達成のために必要な練習を選手たちの発想を持ち寄って自由に実践しています。指導者に依存しないたくましい心身を養います。

柔軟チェック

月に1度、身体の柔軟度合いをチェックし、怪我の予防、健康維持思想の発展に力を入れています。

指導研究・リカバリー

富山スポーツ教育研究会

当チームの指導員は、県内唯一の民間スポーツ教育研究機関に属し、指導力・安全管理能力の向上を図っています。

リカバリー

故障をした選手に対し、適切な助言と器具を用いた積極的な回復アプローチを心がけています。

成果

2001年チーム創設以来、地域の教育機関、関係部局、保護者など、多くの方々からのご支援により下記のような成果を修めて参りました。また、学校や地域のリーダーとして活躍する人材の育成も果たしております。(～2016年度:延べ数)

	地区競技会	県・地域競技会	全国競技会、国際競技会	その他
小学生	優勝者・入賞者多数	優勝者・入賞者115名	入賞者1名、出場者6名	児童会長、クラス委員長、応援団長 他
中学生	優勝者・入賞者多数	優勝者・入賞者151名	出場者12名	生徒会長、各種委員長、部活動主将 他
高校生	優勝者・入賞者多数	優勝者・入賞者138名	入賞者1名、出場者11名	大学進学、専修学校進学、地方公務員 他
大学生・一般	優勝者・入賞者多数	優勝者・入賞者30名	優勝者1名、入賞者3名	国家・地方公務員、医療従事者、会社役員 他

陸上競技の基礎習得に最適のコース

富山クラス (小学生/30名)	月・金曜日18:30~20:00(各全36回/年度)	県総合運動公園陸上競技場
高岡・射水クラス (小学生/30名)	木曜日19:00~20:30(全36回/年度)	新湊アイシン軽金属スポーツセンター
砺波クラス (小学生/30名)	水曜日19:00~20:30(全36回/年度)	県西部体育センター
下新川クラス (小学生/30名)	火曜日17:00~18:30(全36回/年度)	入善町陸上競技場(11月~3月入善町総合体育館)
高岡・射水クラス (小学生/30名)	土曜日19:00~20:30(全36回/年度)	新湊アイシン軽金属スポーツセンター
下新川クラス (小学生/30名)	土曜日10:00~11:30(全36回/年度)	入善町陸上競技場(冬期も、屋外活動となります)

- ◆心身基礎鍛錬(神経開発、心肺機能向上、スポーツ道徳系)を中心に、月3回ベースの実施です。(月1回程度、全クラス合同練習にも参加できます。)
- ◆警報発令や施設状況等により、止むを得ず活動を中止する場合があります。
- ◆チーム指定(富山カップ陸上)の対外競技会に出場できます。※都度、出場年齢制限あり。

特別コース/ジュニアランナー

高岡・射水クラス (小4~中学生/20名)	水曜日18:00~19:00(全36回/年度)	新湊アイシン軽金属スポーツセンター
-----------------------	-------------------------	-------------------

- ◆心身基礎鍛錬(神経開発、心肺機能向上、スポーツ道徳系)を中心に、月3回ベースの実施です。(月1回程度、全クラス合同練習にも参加できます。)
- ◆当コースの練習内容は、通常コースに準じ、個別専用の練習は行いません。また、通常クラス同等の効果が見え難い場合がございますので、予めご了承頂きますようお願いいたします。
- ◆対外競技会への出場については、各個人で申込みのうえ出場をお願いしております。(小5以上は、富山カップ陸上:100mにチームから出場できます。)

短期コース

全クラス対応 (小学生/若干名)	全18回/年度	上記各クラスの練習場所以て4月~9月の開催となります。
------------------	---------	-----------------------------

- ◆期間終了以降も継続されたい方は、継続費(税込540円)&お月謝の納入により、年度末(3月)までお通いいただけます。ただし、定員超過等の理由により受入できない場合がございます。
- ◆当コースの練習内容は、通常コースに準じ、個別専用の練習は行いません。また、通常クラス同等の効果が見え難い場合がございますので、予めご了承頂きますようお願いいたします。
- ◆対外競技会への出場はできません。なお、期間終了後、全クラス合同練習や合宿などの特別活動に参加したい場合は、継続費及び活動諸経費をお支払いください。

陸上競技(短・中距離、跳躍、投てき)の専門性習得に最適のコース

富山クラス (小4~高校生/20名)	金 18:30~20:00、日 10:00~12:00(全60回/年度)	県総合運動公園陸上競技場 ほか
高岡・射水クラス (小4~高校生/20名)	木 18:30~20:00、日 14:00~16:00(全60回/年度)	新湊アイシン軽金属SC 城光寺陸上競技場 ほか
砺波クラス (小4~高校生/20名)	水 19:00~20:30、日 14:00~16:00(全60回/年度)	県西部体育センター、城光寺陸上競技場 ほか
下新川クラス (小4~高校生/20名)	火 17:00~18:30、19:00~20:30、土 14:00~16:00(全60回/年度)	入善町総合体育館、陸上競技場 ほか

- ◆各自の専門種目を中心に、平日月3回、週末(土or日曜日)月2回ベースの実施です。(高校生は、都合の良い日時場所にて練習して頂けます。)
- ◆全クラス合同練習(主に日曜日:月1回程度)にも参加いただけます。
- ◆警報発令や施設状況により、止むを得ず活動を中止する場合があります。
- ◆自分の力でメニューを作成し、練習できるようにサポートします。(指導者に依存しない自立した競技者育成のため。)
- ◆チーム指定(富山カップ陸上)の対外競技会に出場できます。(学校部活動に在籍されている方は、学校管理下において出場願います。)

クラウンチームは、社会人スポーツライフを応援します!

アスリートクラス (成人)	陸上競技会に出場される方向けのクラス / ランナークラス (成人)	富山マラソンなどのロードレースに出場される方向けのクラス
---------------	-----------------------------------	------------------------------

- ◆月に1度の合同練習にてトレーニングをします。
- ◆公式陸上競技会(競技場種目)に出場されたい方は、諸手続きを運営会社が代行いたします。(出場料などの諸費用は、実費となります。)
- ◆富山マラソンなどのロードレースに出場されたい方は、各自でのエントリーをお願いしております。
- ◆公式ユニフォーム等の被服品、練習時にかかる施設使用料は、実費となります。

チームカテゴリー	国民登録費	入団費(年会費)	月謝
ジュニア	税込 3,240円/人	【小中学生】 税込 5,400円/人 ※短期コース 税込4,860円/人	税込 5,400円/人
レジェンド		【小中学生】 税込 8,640円/人	通常 税込 8,640円/人
			平日のみ 税込 6,480円/人
			週末のみ 税込 7,560円/人
クラウン		【高校生】 税込 37,800円/人	—
		【一般】 税込 10,800円/人	—

- ◆ジュニア・レジェンド入団費には、スポーツ安全保険、個人練習器具、その他諸経費が含まれます。
- ◆レジェンド高校生、クラウンの諸費用は、スポーツ安全保険料、一般選手登録料を含み、その他はチーム育成費としています。なお、大会出場、被服類等の経費は各自負担となります。
- ◆ジュニア・レジェンドのお月謝は、**月度の練習参加の回数に関わらず、全額を支払い**となります。(休会については、**ご一報いただかない限り、お月謝の支払いが必要です。ご注意ください。**)
- ◆ジュニア・レジェンドにおいて、振替練習をご希望の場合は、事務局へ事前連絡ください。なお、**振替練習は2カ月度以内に取得し、指定練習回数を越えないよう**にお願いします。
- ◆国民登録後(入団後)、国民資格の喪失その他いかなる事由によっても、一旦納入された金銭等については返還されませんので、予めご了承ください。

よくある質問

Q.ジュニア(普及)とレジェンド(育成・強化)の違いは何ですか？また、親の練習見学は可能ですか？

A.ジュニア(普及)は、陸上競技に馴染みの浅い方や何か運動をはじめたい方、将来のスポーツに対し基礎固めをしたい方などに向け、基礎的な陸上運動メニューを考え実践する場を提供しています。一方、レジェンドは、小学4年生以上の方で陸上競技に対し一定の興味関心がある方、将来競技者を目指す方など、更に競技性を高めたい方に向け、競技の専門性を高める運動メニューを考え実践する場を提供しています。
 なお、親御さんの見学は、お子様方の自立心促進のためご遠慮いただいております。練習内容やお子様の様子をお知りになりたい方は、Facebookページ(富山スポーツアイランド王国のページ)にて一部公開しておりますので、そちらをご覧ください。

Q.子供が主体となり練習メニューを決めるということですが、知識技能が乏しく決められない子は、どうするのですか？

A.練習の中に自由時間を設け、「ハイスピード鬼ごっこ」など誰もが楽しめるゲーム運動の時間があるため、多くの子は、その中から発想を育てていきます。また、クラスには、経験豊かなリーダー(上学年など)がいますので、その指示や助言、コーチの指導により、1年~2年を目途に主体性を養成して参ります。

Q.都合で練習を休んだ場合、振替練習はできますか？また、振替えなかった場合や全休の場合は、月謝の返金は可能？

A.振替練習につきましては、2ヵ月以内に他クラスで取得できます。ただし、ジュニア又はレジェンドの指定練習回数を越えて取得することはできません。なお、振替練習の未取得の場合でもお月謝の返金(回数割り等)はありません。予め「全休」が分かっている場合は、事前にご一報いただくか、月度途中で構いませんので「休会申請」をしてください。「休会申請無き全休」の場合は、お月謝の返金はございませんので、予めご承知おきください。

Q.定期練習の他に練習機会はありますか？

A.定期練習以外に練習の機会を得たい方につきましては、2クラス以上に通われるか、概ね月に1度ある「全クラス合同練習(無料)」に参加をおススメしています。また、支援コーチなどによる「個別指導(有料)」、都合の良い日にお好きなクラスにて練習をしていただけるよう、回数券(6回分:有料)もご用意し、加えて、夏・冬(春)には、「合宿活動(有料)」の機会、強化指定選手には、「強化練習(有料)」も行ってあり、こちらも併せてご案内しております。

Q.他のクラスの仲間との交流、チームからの競技会出場はあるのですか？

A.概ね月に1度、県内の主要陸上競技場にて「全クラス合同練習(無料)」を行う他、夏・冬(春)には、「合宿活動(有料)」、秋には「チーム内記録会」を行って交流の機会としています。なお、競技会は、富山カップ陸上(のみ) 小学5年生以上 が出場(無料)しています。(以外は、個人や学校からの出場となります。)

Q.下新川クラスの土曜日は、雨天や冬期でも屋外で練習するのですか？

A.はい。四季を通じ天候に関わらず実施される陸上競技の特性を加味し、またお子様のたくましい心身の育成のためにも、そうさせて頂いております。ご家庭によっては、夏場は「帽子」や「多目の水分」、冬期は「防寒具」等、天気予報を見てお子様自身が準備する場面もあるようで、厳しい環境がもたらす創造力や自立心の向上を喜んでいます。(体育館利用については、週末が他団体の大会等により塞がっているのが現状で、ご了承頂いております。)

2017年度 STAFF



メンバー1人ひとりの個性を見極め、自主性への問いかけ、自尊感情養成に向けた声掛けを絶やさず行います。また、自主自立・自学自習の指導理念を大切に、興味の促しや自ら気づき行動する人の育成に貢献します。

チーム監督兼ヘッドコーチ(総合)

茅野宏司(かやの こうじ)

運営会社認定:特級コーチライセンス取得者(指導歴22年:5万名超)
 日本体育協会公認:スポーツリーダー、救急救命法有資格者(元消防官)
 運営会社代表取締役、富山スポーツ教育研究会代表



テクニカルコーチ(技術チーフ)

岡村陽乃(おかむら あきの)

運営会社認定:S級コーチライセンス取得者
 全国小学生陸上出場(1m36県記録保持者)
 全国中学生選手権、全国ジュニアオリンピック(Bクラス第3位:1m58)
 教員免許状(中・高体育)所有



ランニングコーチ(中長距離チーフ)

守屋清美(もりや まさみ)

運営会社認定:A級コーチライセンス取得者
 都道府県対抗女子駅伝:6年連続富山県代表出場
 実業団長距離選手権あり(ゴールドウィナー→日本生命)
 女子ハーフマラソン元県記録保持者(フルマラソン:2時間40分台)



ランニングコーチ(メディカルチーフ)

大村雅美(おおむら まさみ)

運営会社認定:A級コーチライセンス取得者
 全中(1500m)全国女子駅伝出場、都道府県駅伝富山県代表7年間
 (看護師・助産師資格所有、医療従事者)

支援コーチ



西村顕志(にしむら たかゆき)

運営会社認定:B級コーチライセンス取得者
 富山大学陸上競技部員(100m:10"51、400m:47"78)
 鳥取全中100m、東京国体400m、全力4×400mR出場



駒田薫子(こまだ かおるこ)

運営会社認定:B級コーチライセンス取得者
 富山大学陸上競技部員(100m:12"8、200m:26"07)
 大分インターハイ女子4×400mR出場



高橋奈弓(たかはし なゆみ)

運営会社認定:B級コーチライセンス取得者
 富山大学陸上競技部員(100m:12"24、200m:25"13、走幅跳5m52)
 山梨インターハイ、全国ジュニアオリンピック出場

富山大学陸上競技部に所属するトップ選手がデモンストラーションや技術指導に携わってくれています。なお、支援コーチは、全て教員志望・教育学専攻の者で構成されています。定期練習の他、別途個人指導、学習指導(ご家庭訪問型)のご要望もお受けしております。ご興味のある方は、お気軽にご相談ください。

	個人指導	学習指導
費用	¥3,780/回(60分)	¥5,400/教科(45分)

◆ご要望の指導員の空きが無い場合は、お受けできませんので、ご了承のうえ、お申し込みください。
 ◆必ずしもご要望通りの効果が見られない場合がありますこと、予めご了承ください。



スーパーバイザー

福島洋樹(ふくしま ひろき)

国際陸連公認コーチ教育認定システム レベルIVコーチ
 富山大学人間発達科学部准教授(同大陸上競技部監督)
 日本陸連普及育成担当、富山スポーツ教育研究会顧問

競技者としての全盛期を待たずにドロップアウトする選手たちの大半は、幼少からの過密な強化育成環境を背景に持つことが多いため、適切な育成法を注意喚起していきたいと思えます。よろしくお願ひします。

このチームは、子供から大人までが共存共栄して夢を育てていけるシステムを備え、私も以前、チームメイトとして「日本代表」を経験しました。指導スタッフの経験・熱意も県内随一を誇り、自信を持っておススメします。

チームアドバイザー

大橋千里

富山高等専門学校准教授(修士:体育学)
 運動生理学、健康運動学

このチームは、子供の発育発達を促す上で、素晴らしいシステムだと考えます。指導現場には、医療従事経験があり救命救急技能に優れた指導者があり安心です。運動が身体と心の健康にもたらす好影響を積み重ねて頂ければ幸いです。

チームアドバイザー

一川大輔

東洋大学理工学部准教授(博士:医科学)
 運動生理学・スポーツバイオメカニクス

特色ある合宿

2016年度は、新しい試みとして、他県のプロ陸上クラブとの合同合宿を行いました。

2泊3日、妙高高原を舞台に行われた合宿で、参加したみんなは、同じ志を持つ全国の仲間と親睦を深めつつ、将来に向けた想いを一層強くしたことと思います。また、指導スタッフ同士も意識共有を図り、選手や競技の育成に高い指針を得ました。今後も継続していきたいです。



ご入団までの流れ

無料体験

- ①お電話にて体験申込み。
- ②練習を体験。
- ③入団申込書等を受取る。

お申込み

- ①入団申込書等の書込み。
- ②入団申込書等の提出。
・郵送若しくは体験当日に提出。

初期費用納入

- ①費用額メールを受取る。
- ②指定口座に費用振込。
- ③ご入団。

TEL 0766-54-0015

平日 9:30~17:30 休日 16:00~20:30

※不在の場合は、転送電話により返信いたします。
※非通知設定を解除の上、ご連絡ください。



Mail

toyamaspmail@yahoo.co.jp

メールによるお問合せ、お申込みは、24時間受け付けております。

なお、受信確認後 48時間以内に返信いたしますが、受信拒否設定を解除の上お待ちいただきますようお願いいたします。

【事務局／営業所】〒939-0287 富山県射水市三ヶ錦町4022

株式会社 アスレチッククラブ・エスピーホープ

