

足が
速くなる！



愛鷹広域公園 Track & Field Training School 陸上トレーニング教室

アスリートクラブ
BDP



【日程】 毎週月曜日（競技場練習）
小学4年生～6年生 17:30～18:30
中学1年生～中学3年生 18:30～19:30
毎週木曜日（ジムトレーニング）
小学4年生～6年生 18:00～18:50
中学1年生～中学3年生 19:00～19:50

【練習場所】愛鷹広域公園、ボディデザインプランニング沼津

【月謝】
10,000円/月
（税抜き）

専門トレーナーが足が速くなるポイントを教えます！

ポイント『1』

身体評価

生徒一人一人の柔軟性や可動域、バランス能力等、様々な観点から身体評価します。

ポイント『2』

トレーニング指導

スポーツトレーナーの専門知識や現役陸上選手の経験を基に、生徒の競技力向上、最高のパフォーマンス発揮をサポートします。

ポイント『3』

ケア指導

怪我をしない体づくりをスポーツトレーナーの専門知識と国家資格の柔道整復師の専門知識を基にサポート。家でもできるケア方法を伝授します。

わたなべ 久
濃邊 楽久



現役陸上選手

沼津市出身
小学校 岡北小学校
中学校 沼津第五中学校
高校 日大三島高校
大学 日本大学スポーツ科学部

現在 BDP所属 スポーツトレーナー

実績

2022年全国実業団400m 6位
2021、2022、2023中部実業団400m連覇
2022、2023静岡県選手権400m連覇
2019年全国インカレ4x400mR 4位
2012年全国中学100m準決勝進出 4x100mR 3位 etc.

たが まき
多家 真生



現役陸上選手

沼津市出身
小学校 沼津第五小学校
中学校 沼津第五中学校
高校 日大三島高校
大学 日本大学経済学部

現在 BDP所属 スポーツトレーナー

実績

2014年U16日本選手権 4x100mR 9位
2012年全国日本中学 4x100mR 3位 etc.

とうかいりん まこと
東海林 真



現役陸上選手

山形県出身
小学校 山形県天童市立荒谷小学校
中学校 山形県天童市立第一中学校高校
高校 山形県立山形工業高等学校
大学 帝京大学医療技術学部薬療看護学科

現在 緑ヶ丘接骨院所属 柔道整復師

実績

専門種目 走り幅跳び 跳躍コーチ

主催：あしたかスポーツ&ネイチャーパートナーズ

愛鷹広域公園管理事務所

055-924-8878

BODY
DESIGN
PLANNING

緑ヶ丘接骨院
MIDORIGAOKA ORTHOPEDIC CLINIC

MIZUNO