

2022年度 NSAA クラス編成、および開講曜日変更について

師走の候、皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、平素より NSAA の教室運営にご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、このたびは 2022 年度 NSAA クラス編成、および開講曜日変更についてご案内です。

2022 年 4 月から「NSAA ウェルネスランナーズクラス」を新設することとなりました。「ウェルネスランナーズクラス」は成人男女を対象に、走ることを知識と技能の両面からとらえ、健康維持とマスターズ陸上大会出場を活動目標として掲げています。陸上競技初心者の皆様を対象に、楽しくご参加いただけるクラスです。

これに伴い、NSAA のクラス編成、および開講曜日を下記のように変更いたします。つきましては、現会員の皆様にはご参加いただく曜日についてご検討いただく必要がございますのでよろしくお願い致します。

NSAA では、2007 年の開講以来多くの皆様にご参加いただいていたアカデミー活動をさらに発展させ、小学生からシニア層まで、多世代にわたって「走技能向上」を目指すアカデミーとして尚一層充実した教室運営を行って参ります。何卒、ご理解、ご協力を賜りますようお願い致します。

なお、新年 1 月、在籍の皆様を対象に 2022 年度継続意向調査を行います。次年度のアカデミー開講概要をご覧いただいた上で、2022 年度も引き続きご参加いただけましたら幸いです。

草々

記

1. 2022 年度アカデミー開講概要

	キッズクラス	ジュニアクラス	オープンクラス	ウェルネスランナーズクラス
対象	小学 1 年生から 3 年生	小学 4 年生から 6 年生	中学生以上	成人男女
開講曜日・ 時間	火曜日・木曜日 16:30~18:00	火曜日・木曜日 17:00~18:30	火曜日・木曜日 18:00~20:00	水曜日 10:30~12:00
諸費用	入会金 5,500 円 月会費 6,000 円 休会費 1,300 円	入会金 5,500 円 月会費 6,000 円 休会費 1,300 円	入会金 5,500 円 月会費 6,500 円 休会費 1,300 円	入会金 3,000 円 月会費 5,000 円 休会費 1,300 円
その他	スポーツ安全保険料は、年度ごとに実費分をご負担いただきます。 中学生以下：800 円、高校生以上 64 歳以下：1,850 円、65 歳以上：1,200 円			

※キッズ、ジュニア、オープンクラスの皆様は、火・木の両日参加が可能です。

※大変申し訳ございませんが、水曜日にご参加いただいている皆様には、参加曜日の変更についてご検討をお願いいたします。

2. (新設) NSAA ウェルネスランナーズクラス概要

<名称>NSAA ウェルネスランナーズクラス

<対象>成人の男女

<活動のねらい>

- ・日頃の運動不足を解消し、健康な体づくりを目指します
- ・走ることを知識と技能の両面からとらえます（一部座学も予定しています）
- ・身体機能の測定を行い、自身の状況を把握した上で個々に合わせたプログラムを実施します
- ・陸上初心者の皆様にご参加いただけるプログラムで、現オープンクラスの内容と異なります
- ・マスターズ陸上出場を目標に掲げます

<活動場所>

- ・日産スタジアム、フィールド小机トラック
- ・室内走路
- ・202室 ウェイトトレーニング機器を利用

<プログラム内容> ※例として

- ・動作評価の測定
- ・ストレッチ・エクササイズ
- ・走りの基礎練習
 - 動的ストレッチ、自重トレーニング
 - ランニングドリル、ランニングスプリント

3. 年度末のスケジュール

- ・1月上旬 2022年度継続意向調査のご案内
- ・2月上旬 2022年度継続意向調査の締切
- ・2月中旬から3月 次年度新規入会の皆様向け説明・体験会
- ・3月中 地区アカデミー選手権（予定） 対象：キッズ、ジュニア、オープン

【主催】公益財団法人 横浜市スポーツ協会

【主管】特定非営利活動法人 日本ランニング振興機構（JRPO）

ご不明の点がございましたら事務局までご連絡をお願い致します。

NSAA 事務局

nsaa@jrpo.or.jp

以上