

パーソナルレッスン（個別指導）実施要項

- ねらい：マンツーマン（もしくは少人数グループ）でレッスンを行うことで、個人の課題に合ったトレーニング内容を提供し、一層の競技力向上を目指すとともに、新たな種目に挑戦するなど、種目選択の幅を広げる機会とする。
- 対象：小学5年生以上
- 受講方法：
 - ① 自分の受講目的に合った指導者を探す。
 - ② 希望日時の候補をいくつか考える。
 - ③ 問合せメール（info_tfc@yamagata-tfc.org）から受講申し込みを行う。
必要な情報：氏名（ヨミガナ）、性別、会員番号、学校・学年、年パスの有無
希望する指導者・日時（第3希望まで）・指導内容、連絡先（メルアド）
※日程を調整し確定した日時、集合場所などをクラブから連絡する。
 - ④ レッスン当日は、開始前に競技場事務所で使用料を支払って入場する。
- 指導者及び対応可能内容（2024年6月末現在）
 - ① 芦野 大輔（クラブマネージャー、JSPO公認コーチ1）
跳躍（走高跳・走幅跳・三段跳）、ハードル、短距離、基本の運動
 - ② 富樫 時子（事務局長、JSPO公認コーチ1）
投てき（やり投、ジャベリック、ジャベリックボール、砲丸投、円盤投）、体力トレーニング
 - ③ 五十嵐 徹（理事長、JSPO公認コーチ4）
短距離を中心に陸上競技全般
※上記以外の指導者を希望の場合はご相談ください。
- 受講料：（1レッスン約60分）

指導者①及び②	会員	2,000円	非会員	3,000円
指導者③	会員	3,000円	非会員	4,000円

※ 別途使用料が必要 中学生以下 50円、高校生 100円、年パスがあれば不要
- その他：
 - ① 申込状況により、同一種目の場合は3名以内のグループレッスンになる場合があります。
 - ② レッソンは1日1回、週に1レッスンまでとします。
 - ③ 申し込みは会員は随時、非会員は希望日の2週間前から受付可能です。
 - ④ キャンセルは2日前までに必ず連絡を入れてください。以降のキャンセルや無断キャンセルの場合は受講料をいただく場合があります。
 - ⑤ 投てき希望で自分の投てき物をお持ちの場合はご持参ください。
 - ⑥ レッスン中の怪我に関して応急処置は行いますが、自己責任で参加してください。会員に

はクラブを通して加入しているスポーツ安全保険が適用されます。