

## SC 藍 中学校3年生応援プロジェクト（試行）

高校進学の前路決定の時期を迎え、高校進学後も中学校時代の部活動の継続を考えている中学校3年生の生徒の皆さん。総合体育館トレーニング室で、週に1回、または2週間に1回程度、トレーナーから専門的指導を受け、「体力の維持・向上」と「ケガの防止に向けて」のトレーニングを中学校卒業までの期間、行ってみませんか？

- 1 対象生徒 （保護者・学校の同意が必要です！）  
伊達市立中学校3年生と義務教育学校9年生で、高校進学後も中学校時代の部活動の継続を考えている生徒
- 2 内容
  - （1）場所 総合体育館 トレーニング室
  - （2）期間 11月～3月中旬（週1回～2週間に1回程度）  
毎週火曜日～木曜日放課後
  - （3）定員 1日2名限定、全体で10名程度
  - （4）費用 無料（トレーニング室使用料は、SC 藍で負担）  
トレーナーの指導料もSC 藍で負担します。
  - （5）講師 坂井真理子（道南スコール トレーニング室トレーナー）  
講師謝金もSC 藍で負担します。
- 3 トレーニング方法
  - ・初回に、トレーナーによる体力測定を行います。（事前に日程調整を行います。）
  - ・トレーナーがメニューを立て、週1回または2週間に1回の予定でトレーナーの指示のもとトレーニングを積み重ねていきます。
  - ・体力の維持・向上、高校生で活動するにあたってのケガ防止のトレーニングを実施します。
  - ・練習の最初と、最後にトレーナーからアドバイスを受けます。
- 4 その他
  - ・必ず保護者と学校の同意を得てください。（別添同意書提出必須条件）
  - ・学校の同意を得てトレーニングをすることから、他の生徒の模範となるような学校生活を送ることを条件とし、不適切な言動があった場合には、トレーニングを中止することもあります。
  - ・保険等については、SC 藍で加入している保険を継続して適用します。
- 5 申し込み先  
伊達スポーツクラブ藍 Tel 23-8600 fax 23-8601  
Mail : [office@date-sport.jp](mailto:office@date-sport.jp)
  - ※ 事前に電話でSC 藍に連絡をお願いします！
  - ※ 後日、同意書の提出をお願いします！
  - ※ 同意書は伊達SC 藍のHPよりダウンロードできます！