



いちにしランニングクラブについて



クラブの概要

活動場所：市立西宮高校グラウンド

活動日：主に火曜日：18:00-19:30

土曜日（数回）：13:00-15:00

※祝日等の関係で変更があります

費用：スポーツ保険の保険料のみ

入会金や毎月の会費はありません

持ち物等：運動ができる服装、ランニングシューズ

その他：中体連への加盟はしません

他のクラブチームとの併用可です

加入する方はLINEグループに登録をお願いします

9月の活動日

平日→8(火),15(火)、29(火)：18:00～

休日→21(月・祝),26(土)：13:00～

活動内容

正しく身体を使い、正しく走ろう！

- ①骨トレを中心とした身体作り
- ②外旋・前軸の動作作り
- ③ジョギング

いちにしランニングクラブへ加入される方へ

下記の内容をメール（kenji_wg@yahoo.co.jp）に送って下さい

- ①参加者の名前
- ②中学校名・学年・性別
- ③保護者の名前、携帯電話の番号

上記のQRコードからLINEにご登録ください。今後の練習日程や変更などの連絡に使います。

水門賢治（すいもん けんじ）

市立西宮高校陸上競技部顧問

- ・高校・大学・実業団で長距離が専門
- ・指導実績

近畿駅伝出場7回

2024年全国IH4位

2025年全国IH1位、3位、4位、5位

2026年全国IH2位、4位

石井良平（いしい りょうへい）

市立学文中学校陸上競技部顧問

指導実績

- ・甲武中では県駅伝へ出場
- 教え子は高校、大学で全国駅伝へ出場するなど現在も活躍している