

2025 SC 藍 中学校3年生応援プロジェクト

高校進学の出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1回～2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心にメニューを組み、卒業までの期間、体力維持に努めてみませんか？

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 10月初旬～3月中旬（週1回～2回、または2週間に1回程度）
毎週火曜日～土曜日の放課後（曜日は後日決定）
- (3) 定員 1日2名程度、全体で10数名程度
- (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（道南スコーレ トレーニング室トレーナー）等
道南スコーレ所属トレーナーに依頼（講師謝金もSC 藍で負担します！）

3 トレーニング方法

- ・ **応募者の状況に合わせて、トレーニングや活動方法、練習メニューを決定します。**
- ・ 各初回に、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。）
- ・ 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。）
- ・ 各応募者と面談を実施し、トレーナーがメニューを立てるとともに、応募者の状況に応じて、卒業時までの活動方法を決め、トレーニングを積み重ねていきます。

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（9/25 締切）

伊達スポーツクラブ藍 Tel 23-8600 fax 23-8601

Mail : 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！

※ **定員枠に空きがある場合のみ、10月以降の申し込みを受け付けます。**