

# ビーチスプリント教室 募集要項

砂浜で走ろう！未来のスプリンターを目指せ！

主催：一般社団法人日本ビーチスプリント協会  
共催：平塚海岸魅力促進共同事業体

## 0. 監修／指導協力

### 高野 進

元オリンピック選手／東海大学体育学部 教授

### デーデー・ブルーノ

現役スプリンター／2020東京オリンピック 4×100m日本代表

※指導体制・実施内容は、天候や安全面を踏まえて調整する場合があります。

## 1. 開催概要

場所	湘南ベルマーレひらつかビーチパーク
回数	全4回（2026年1～2月開催）

### 日程（本開催）

- 第1回：2026年1月11日（日）
- 第2回：2026年1月18日（日）
- 第3回：2026年2月1日（日）
- 第4回：2026年2月15日（日）

### 予備日（雨天延期用）

- 2026年2月22日（日）
- 2026年3月1日（日）

時間	10:00～11:30
対象	小学1～6年生 ※低学年・高学年に分けて、安全に配慮した内容で実施
定員	30名（先着順）

### 参加費

- 保険料：800円
- 参加料：4,000円（全4回分）

## 2. 持ち物・服装

- 運動できる服装（砂がついてもよいもの）
- 防寒具
- タオル
- 飲料
- 軍手（ビーチクリーン用）

## 3. 申込期間・申込方法

申込期間：2025年12月7日（日）～2026年1月9日（金）

申込方法：以下のリンクまたはQRコードからGoogleフォームにてお申込みください。

お申込みリンク：

<https://forms.gle/xaYnP4fHn6QhDnH48>



## 4. 各回のテーマと内容（予定）

### 第1回（1/11）ビーチで走ることに慣れる

砂浜の特性を理解し、姿勢づくり・基本動作を中心に安全に楽しくスタート。

### 第2回（1/18）スピードを上げる・スタートを学ぶ

スタート姿勢や加速のコツを学び、短い距離でのスピード体験。

### 第3回（2/1）持久スプリントとチームワーク

少し長めの距離やリレー形式で、粘り強く走る力と協力の楽しさを育てます。

### 第4回（2/15）記録にチャレンジ+修了メニュー

成果を記録測定で確認し、修了メニューで楽しく締めくくります。

※内容は参加者の状況・天候等により変更する場合があります。

## 5. 注意事項・お願い

- 荒天時は予備日に延期となる場合があります。
- 保護者の方の同伴を推奨します。
- 参加者は保険に加入します。
- 体調不良時は無理をせず、事前にご連絡ください。
- 写真・動画を広報・記録に使用場合があります。支障がある場合は事前にお知らせください。

## 6. 問い合わせ先

一般社団法人日本ビーチスプリント協会 事務局

メール：info@beach.or.jp