

# RUN



青山学院大学陸上部監修トレーニング  
専門的なスタッフによる指導  
トップアスリートとの交流

# RUN

第100回 箱根駅伝を制した「青山学院大学陸上部」が監修

短距離・長距離  
共に募集しています！

## 絆ランニングクラブ萩

### 新メンバー募集！！

対象：小学生（4,5,6年）～ 中学生、高校生 ※未経験者大歓迎

会場：萩ウェルネスパーク、市内学校グラウンド等

クラブの  
詳細は →  
コチラ



(専用HP)

クラブの  
様子は →  
コチラ



(Instagram)



絆ランニングクラブ萩  
特別顧問

原 晋 監督

【お問合せ】

sports@hagikizuna.com

# Shouette.AC 萩

陸上競技クラブ

年長～高校生まで

楽しみながら速くなる！ 選手の目標を全力サポート！

駅伝優勝！



ユニホーム  
スパイクレンタル有

## 練習日

毎週月曜日サンライフ萩 16:45～18:15 (小学生)

毎週火曜日ウエルネスまたはサンライフ 17:00～19:00 (小学高学年、中学生、高校生)

毎週水曜日サンライフ萩 16:30～18:00 (小学生、中学生、高校生)

毎週土曜日ウエルネスパーク15:00～17:30 (小学生、中学生、高校生)

不定期日曜日 市内及び市外の競技場等 跳躍、長距離、短距離専門練習会

月会費：小3まで ¥2,000 小3～6年生 ¥2,500 中高生 ¥3,000



理学療法士による身体のケア

雨の日はランニングマシン



スタジオで楽しくトレーニング



夕日を見ながらランニング



## 実施イベント

オリンピック選手をはじめ、  
数々のインターハイチャンピオンを育てた  
プロ陸上コーチ長谷川先生による練習会



理学療法士によるフットケア講座



お問い合わせ先

萩ロイヤルインテリジェントホテル1F

フィットネススタジオShouette内

☎050-8892-7090 ✉shouette.ac@gmail.com

(レッスン中は電話にできません。メールでご連絡頂けると助かります)

IAA陸上教室

県内クラブチームとの合同練習



## クラブ所属の選手の声

私は小学2年生からシュエットで陸上をはじめました。

最初は走ることが苦手だったので、速くなりたいと思い始めましたが、だんだん速く走れるようになり、小学6年生ではリレーの選手に選ばれました。

今は高校でも陸上部にも入ってます、クラブでの練習を併用することで、更に力をつけて上の大会を目指したいと思います。

高校1年女子 跳躍

僕は、走ることが得意だったので、もっと速くなりたいと思いシュエットで陸上を始めました。小学生の時は長距離が好きでしたが、今は短距離も長距離も跳躍も投擲も全部楽しいです。僕は陸上部にも所属し、クラブでも練習しています

僕は四種競技をしているので、部活で足りない部分をクラブでも取り組み、今年は全国で活躍できる選手になりたいと思います。

中学2年男子 四種競技 400m

私の将来の夢は、田中希選手のような陸上選手になることです。田中選手は小さくても外国の大きな選手に負けない強さを持っています。私は背が低いので、足が遅くてもしょうがないと思っていましたが、田中選手をみて頑張りたいと思いました。

今はクラブで色んな種目を楽しんでいます、中学生になったら長距離を頑張りたいです。陸上部に入るかどうかはまだ決めていませんが、試合に出れるよう中学生になってもクラブで頑張っ練習したいと思っています。

小学6年生女子

私たちが指導・サポートしています



マスターズの日本記録を目指しながら、子どもたちと陸上を楽しんでいます

至誠館大学の学生ランナーです。子どもたちの練習を現役選手がサポートします。

理学療法士×  
スポーツトレーナー  
足育をサポートします。

## 萩陸上競技スポーツ少年団入団登録について

- 1・入会申込書（誓約書）の記入をお願いします。（練習時にお渡しします）
- 2・団年会費について 年会費については不要と致します。
- 3・保険・登録代について 一人につき、保険代800円、登録代600円ですが、  
保険に関してはご家庭にお任せ致します。

- 4・練習時間について 毎週水曜日17:00～18:00（18:30）  
毎週土曜日10:00～11:00（11:30）

※時期により、終了時間が30分延びる可能性があります。

※雨天時はウエルネスパークの体育館または野球場の一階で練習になります。

体育館で練習の場合は体育館シューズの準備をお願いします。

シューズは問いませんが、外で履かれたシューズは使用禁止です。

- 5・送迎について お子さんの送迎は各ご家庭または本人で宜しくをお願いします。
- 6・物品購入について 個人で使用するシューズやスパイクは個人負担でお願いします。
- 7・練習に必要な物について 飲み物・タオル・着替え等、本人が持参して下さい。
- 8・その他 ご不明な点や質問等ありましたら、ご遠慮な指導者までお知らせ下さい。

指導者より ・練習については、勝利主義の練習は一切致しませんのでご安心下さい。

子供たちが楽しく練習、指導心掛けておりますが、悪いことをした場合は注意をしますので、ご理解下さい。

3・練習を休まれる時の連絡は、必要ありません。

4・指導者の都合等で練習が休みになる場合は、お知らせをします。

連絡先 会長 岡山 龍夫090-9504-3947

事務局 植田 裕二090-8360-6253

軟式野球クラブ

萩クラブ

生徒募集

萩クラブでは一緒に野球を楽しんでくれる生徒（男女）  
を募集します！！

詳細は検討中のため改めて下記HP等よりお知らせします

.....



Mail: [sports@hagikizuna.com](mailto:sports@hagikizuna.com)

担当: 荒瀬

# ソフトボールクラブ 萩ネクスラスクラブ

2024年4月～

## 団員大募集

初心者歓迎!いっしょにソフトボールを楽しもう!

会費

**3,000円 / 月**

※別途 保険料、登録料等

ソフトボールチーム  
福栄レディースによる

**専門的なサポート!**

活動日

水曜日 … 19:00 ~ 20:30  
萩ウェルネスパーク

土曜日 … 9:00 ~ 12:00  
萩東中学校グラウンド

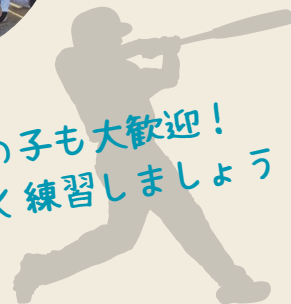
※今後、クラブ移行の状況により変更となる場合があります



対象

小学生 ~ 中学生

初めての子ども大歓迎!  
一緒に楽しく練習しましょう!



詳細は絆スポーツクラブ萩ホームページをご確認ください!

 [HTTPS://WWW.HAGIKIZUNA.COM](https://www.hagikizuna.com)

担当: 山本



# 新年度U-15クラブ生募集



## 1月～3月 随時 無料体験練習会実施

対象	練習曜日	時間
新中学1年生	火・木・金	19:00～20:30
練習会場:火曜:東中 木曜:フットサルハウス萩		金曜:東中or椿東小

# バンブーFC

 **futsal House** 萩  
futsal-hagi.com

担当コーチ 梅地 孝也

サッカー指導B級ライセンス  
2020年 山口県フットサル選手権大会 優勝

電話 0838-21-4110

メール info@futsalhouse-hagi.com



# 練習体験随時受付けています!



## レストライザックってこんなクラブです!

### 特長 1 強豪チームと試合ができる!

日本のサッカー育成環境はジュニアユース（中学生）以上となると、シーズンを通しカテゴライズされたリーグ戦が主な公式戦となります。プロでもアマでも強度の高いカテゴリで1年間通してプレーするかどうかは**成長スピードに差が出てくる**ものです。レストライザック北浦は、設立後2年で県リーグ3部から2部に昇格した後、3年かけて2部から1部に昇格し、現在、降格することなく4シーズンを1部に所属しています。また、Jリーグクラブも加盟しているクラブユースサッカー連盟にも所属しており、公式戦も練習試合も強豪チームとの試合になります。

### 特長 2 県内トップレベルの指導陣!

プレーヤーとして全国区でサッカーをしていた経験を持つコーチ陣はレストライザック北浦の特長の一つ。ヘッドコーチの渡邊コーチは高川学園サッカー部を17年間指導し、高川学園を全国区にした立役者で、**Jリーガーになった選手を何人も育てた名実共に山口県トップレベルの指導者**。アシスタントコーチの山崎コーチは、高川学園サッカー部時代、全国選手権ベスト4に進出した学年で、選手との年齢も近く気軽に相談できるお兄さんの存在。ダイレクターの田村コーチはサッカー王国ブラジルでのプレー経験もあり、レストライザック北浦を山口県1部リーグに導いた指導者。このように山口県内では突出したコーチ陣で指導しています。

### 特長 3 勉強との両立もできるクラブ!

中学生になると学習塾に通う子も多くいます。クラブの練習に合わせて塾を選ぶのではなく、**塾の無い日に合わせて練習に通える**よう、レストライザック北浦では練習日を火曜から金曜と週4日を設定しています。また、希望者には、勉強を教えるのではなく、勉強の仕方や成績を上げる習慣を指導します。毎年のように山口高校に進学する子を輩出し、地元の高校に進学する子の中にも大学は医学部、薬学部に合格するOBがいるなど、サッカーを本気で取り組みつつ勉強もできる環境をも整えています。

### レストライザックが作られた理由

「田舎だから」を言い訳にせず、上のレベルを目指す育成環境を整え、多感で感しやすい中学時代を、地元（親元）で生活しながらサッカーで夢を抱き目標を掲げ**健全で充実した日々を送ってもらう**ことで、社会に出たとき力強く生きていける人材を育てることを目的に設立されました。



#### 体験期間

概ね2週間くらいとお考えください。

#### 練習会場

長門市ふれあいパーク三隅、他

#### 練習時間

毎週火曜日～金曜日の 19:20～21:25

#### バス送迎

18:45 にアトラス駐車場を出発し、帰りはご自宅付近まで送ります。\*無料です。

\*体験期間の怪我等につきましては各ご家庭の保険でご対応ください。

\*スケジュールはレストライザック公式サイトからご確認できます。

\*雨天でグラウンドが使えない場合はトレーニング中止となることがあります。

お問い合わせ先

090-7971-7368 (田村)



# O Bからのメッセージ



北島正英

現・福岡大学サッカー部所属  
(萩西中卒)

レストに入って、サッカーの基礎技術や考える力をつけることができ、今の自分のプレーを作ってくれたクラブだと感じています。練習では、選手の考える力や判断力をつけるようなトレーニングがメインで、とても充実した練習ができ、多くのことを学べました。また、サッカーだけではなく人間力も身につくことができたと感じています。挨拶や様々な人への感謝の心を持つことをはじめ、今自分は何をすべきかを考える力も付いたと感じています。

レストはサッカーに本気で打ち込むことの面白さ、トレーニング外における時間の使い方の重要性を学びました。高みを目指す集団として、意識高く試合に臨み闘う楽しさや、課題意識をもって練習を積み重ね成長する喜びを強く実感できる場だったと感じます。また、サッカー選手である前に一人の人間であるということが重視され、人間性や社会性も磨かれました。学校生活から日常生活に至るまで自分自身を見つめ直すための多くのきっかけを与えてくれました。



樋口那帆

現・筑波大学女子サッカー部所属  
(萩東中卒)



菊本翔太

現・Club Deportivo Vasconia 所属  
(萩東中卒)

今の自分の基礎となるものは全てレストで教わりました。練習は夜なので、放課後は陸上部で走力を鍛えることもでき、時間を無駄なく使え、凄く充実した中学生活でした。サッカー以外でも、多くのことを学び、人として大きく成長できました。経験豊富な方から教わるからこそ得られるものがとても多いです。スペインでプレーしている今も相談しているほどいろいろ学びたいと思える指導者がレストにはいます。多くのことを学べるクラブです！

サッカーの競技人口が減りつつある山口県北部地域にしながら高いレベルで3年間プレーすることができました。家や学校では教えてもらえないようなことを、サッカーを通して学ぶことができ、考える力や主体的に行動する力が身についたことから、プレイヤーである前に一人の人間として成長することができました。これらの経験は高校進学してからもなお役立っており、これから先の人生の軸となるようなレストでの3年間だったと思っています。



三上龍真

現・如水館高校サッカー部所属  
(萩東中卒)



森田朔翔

現・西京高校サッカー部所属  
(萩西中卒)

レストで身に付いた事は探求心です。中3の春頃、自分に長所がなく感じ悩んでいる時期に、コーチとの会話で「朔翔は全部普通だね。けど、その普通のレベルを上げたら凄いよね。」と言われたのをキッカケに、そこから1年間怒られることもいっぱいありましたが、上手いかなんことを分析し、練習で一つひとつ確認したり、サッカーの試合を沢山観たりと、努力を積み重ね改善してきました。それを繰り返すことの大切さをレストに入って学ぶことができました。