

# TRACK & FIELD AQUA KOGA

小・中学生陸上競技クラブ

～濁るな、透明となれ～

古賀市にある小中学生陸上競技クラブ：古賀市外の子大歓迎です  
陸上競技クラブに興味がある方、短距離、中長距離、跳躍、投擲も可能です  
練習をいっぱいしたい、友達を作りたい、強くなりたい、大会に出たい何でもOK



小学生陸上  
(古賀市のみ)

週2回(自由固定曜日)  
※月・火・木・金

4,000円



プチアスリート  
(古賀市：小学6年生)

週2回小学生陸上  
+水曜・土曜

5,000円



アスリートクラス  
(中学生)

週5～  
(古賀市外も受け入れ)

6,000円

※練習拠点は古賀市です ※練習時間は17:00～19:00まで

体験希望はクラブ公式HPにて(Instagramもあります)  
またはお電話にてご予約手続きをお願いいたします。

～主な練習場所～  
リーバスこがグラウンド  
古賀駅から徒歩5分  
古賀北中学校  
千鳥駅から徒歩5分

(旧：古賀ジュニア陸上競技クラブ)



AQUA KOGA T&F

(代表：中西拓郎)

☎ 080-9053-1714

アクアコガ 陸上競技



Instagram





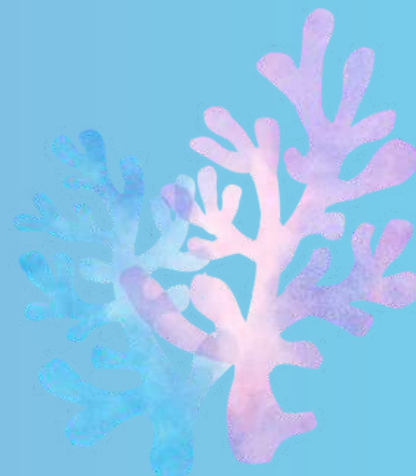
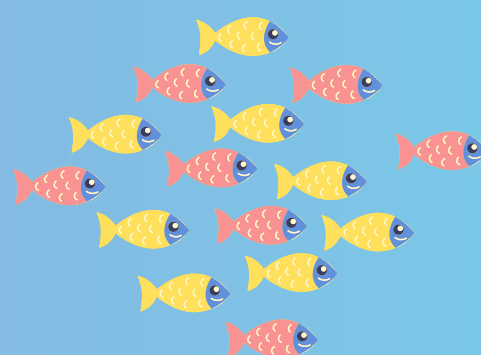
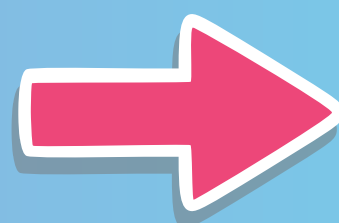


2023年9月～2025年12月

旧：古賀ジュニア陸上競技クラブ



「努力」文字は現代の子には  
固い、厳しいイメージ  
チーム名も現代には古い名称



2026年1月～

新：AQUA KOGA

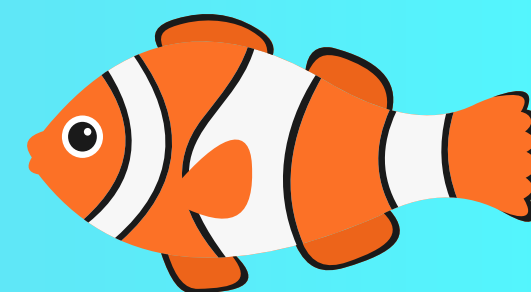
※2026年3月末までの大会は  
古賀ジュニア

①チームカラーでもある  
青色から「水」=AQUA

②海での練習もするため  
「広く・美しく・楽しく」

③海に例え  
色んな子に出逢い、同じ仲間であること

④濁らず、透明さで生きる  
(非行に走らず、心綺麗に生きる)



## ～ AQUA方針～

速い選手ではなく、心の広い選手になれ

陸上競技を通して3つの育バランスを整える

### 徳育

社会性・生きる力



- 異年齢の思いやり、尊重
- 挨拶は必ず、顔を見て行う
- 良いことを見本にする

### 体育

健康・安全に  
生きていく力



- 走り以外にも、様々な運動を取り入れ、心身共に健康で強い、明るい、逞しい子へ

### 知育

判断力、創造力、思考力  
可能性を広げる

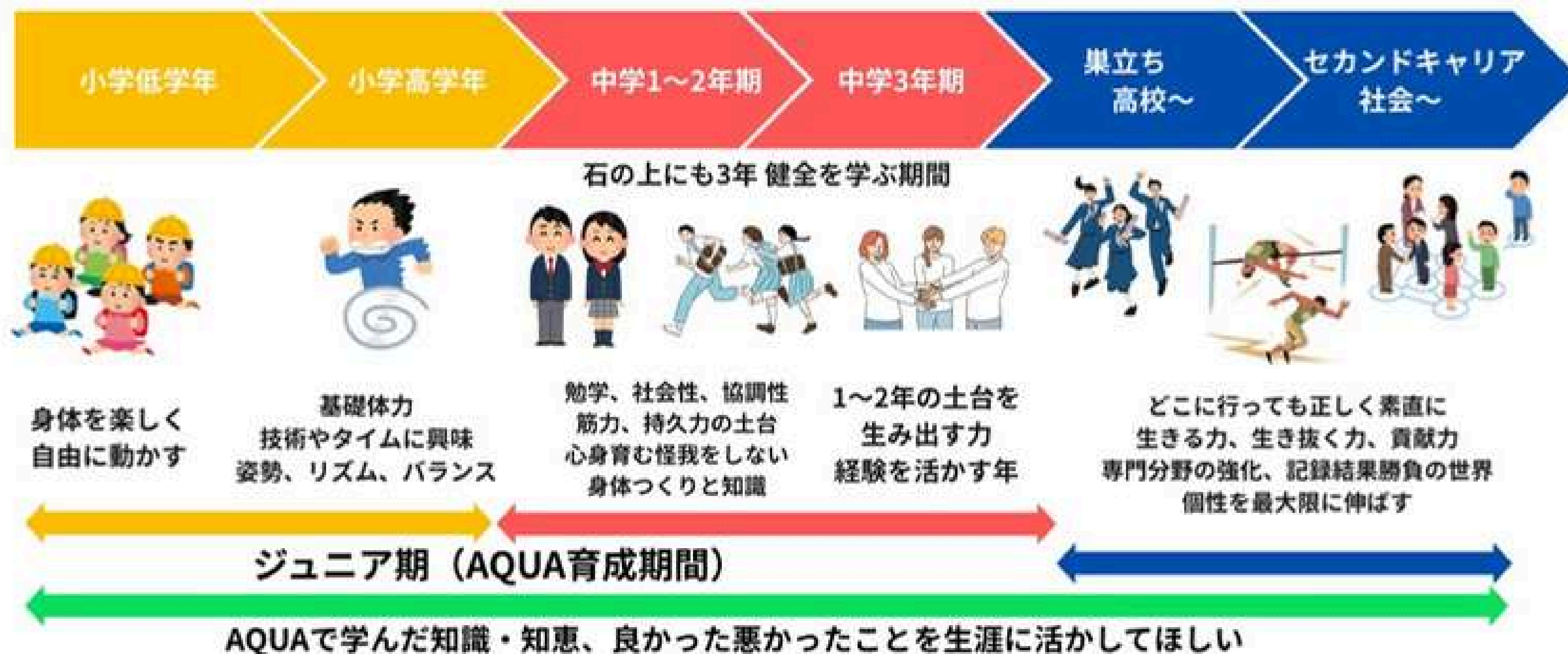


- 自分で考え、判断し、行動する
- 問いかけ、仲間と協力
- 相手の意見の尊重・認め合う

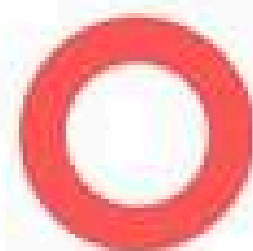


## AQUAプロジェクト：学び～巣立ちルート

陸上だけ出来ても、将来には繋がらない  
中学では学びの土台作り→高校生からが本番

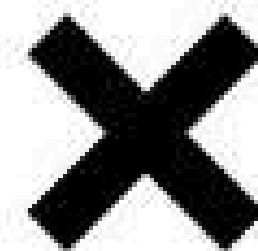


# AQUAの求める人材



## 良い人生

- 文武両道（心身の力がある人）
- 社会性・協調性がある人
- 周りに貢献できる人（道が広がる）
- どんなことにも取り組める人  
（社会から求められる人）



## 悪い人生

- 陸上（運動）一本人生
- 社会の常識がない（後で苦勞する）
- 我が道を行く（孤立・相手にされない）
- 陸上（運動）以外、何もできない

※ただし陸上が好きで、人生の失敗を語れる人です



練習は教えすぎない

自分達で成長を感じることが大事

正解のある練習なら誰でもやる

## 監督が見ているところは基本ができるか

耳+目=心  
「聴く」

- ✓ 挨拶、目線など、話を聴ける姿勢（顔を見れる人間にする）
- ✓ 目的を大事にする。声に出し、真剣に目標に向かう姿
- ✓ 必ず報告連絡相談（選手同士、監督）
- ✓ 成長を誉める、貢献する姿を誉める（準備や片付けなど）



感じること、実感すること、継続すること

## OB生徒：高校指導者からの評価（まだ創部短いですが・・・）

他の中学校、クラブの生徒よりも  
AQUAの子達は「かなりしっかりしている」「走り方がキレイ」と  
評価されており、信頼性も記録の伸び率も高い



指導者からのお褒めの言葉

自分で判断できる力、行動力

継続力、責任能力

仲間、上司からの信頼関係

ジュニア期に筋肉をつけすぎない・練習しすぎない。早咲きと遅咲きは必ずいる

何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ  
やがて大きな花が咲く （高橋尚子）

小・中学時

結果が出なくても  
小さな成長を褒め、見守ること

- ①勉強と基本生活を重視
- ②トレーニングは①の次

高校に向けて、土台を作る

高校時

高校でかなり  
練習量と質が増える

対応できる身体  
対応できる考え方

個性を発揮

監督は一人ひとりの体格（身長・筋力）を見て慎重に育てている



### 速い選手ではなく、心の広い選手になれ

- ④ 社会性・協調性を第一
- ④ 走りよりも心の強い人が、息長く・強く続く
- ④ 心身共に健康「生きる力・生き抜く力」
- ④ 楽しく学び、時には壁に当たり、挑む大事さ



懸命に働かずしてトップに立った人など見たことがない  
必ずしもトップになれるとは限らないが、近いところまでは行けるはず



## 入会について

|                                  | 入部可能          | 入部お断り①                | 入部お断り②                |
|----------------------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|
| 小学生クラス<br>(週2)<br>4000円          | 古賀市内<br>1～6年生 | 古賀市外                  | 迷惑かける子                |
| プチアスリートクラス<br>(週2+水曜土曜)<br>5000円 | 古賀市内<br>6年生   | 古賀市外                  | 勝利至上主義<br>保護者介入 (過干渉) |
| アスリートクラス<br>(FREE)<br>6000円      | 中学生(古賀市内・外)   | クラブ移籍希望者<br>陸上クラブ掛け持ち | 勝利至上主義<br>保護者介入 (過干渉) |



|                              | 月曜日               | 火曜日               | 水曜日               | 木曜日                      | 金曜日               | 土曜日               | 日曜日  |
|------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|-------------------|------|
| 練習場所                         | リーバスG             | 千鳥小               | リーバスG             | 古賀西小                     | リーバスG             | 古賀市内<br>福工大陵上競技場  | —    |
| 小学生クラス<br>(週2固定)             | 17時00分～<br>18時30分 | 17時00分～<br>18時30分 | ×                 | 17時00分～<br>18時30分        | 17時00分～<br>18時30分 | —                 | —    |
| プチアスリート<br>(週2平日)<br>(水曜・土曜) | 17時00分～<br>18時30分 | 17時00分～<br>18時30分 | 17時00分～<br>19時00分 | 17時00分～<br>18時30分        | 17時00分～<br>18時30分 | 午前or午後<br>または大会など | 基本休み |
| アスリートクラス                     | 17時00分～<br>19時00分 | 17時00分～<br>19時00分 | 17時00分～<br>19時00分 | 基本休み<br>19時00分まで<br>練習可能 | 17時00分～<br>19時00分 | 午前or午後<br>または大会など | 基本休み |



## 監督は☆の日を指導・アドバイス

|                     | 月   | 火   | 水 | 木         | 金   | 土 | 日    |
|---------------------|-----|-----|---|-----------|-----|---|------|
| 小学生陸上<br>(週2)       | ☆   | ☆   | — | ☆         | ☆   | △ | —    |
| プチアスリート<br>(週2+水・土) | ☆   | ☆   | ★ | ☆         | ☆   | ★ | 基本休み |
| アスリート<br>(FREE)     | 自主練 | 自主練 | ★ | 自主練<br>休み | 自主練 | ★ | 基本休み |

やらされる練習ではなく、やる練習（自分の体調に合わせる）



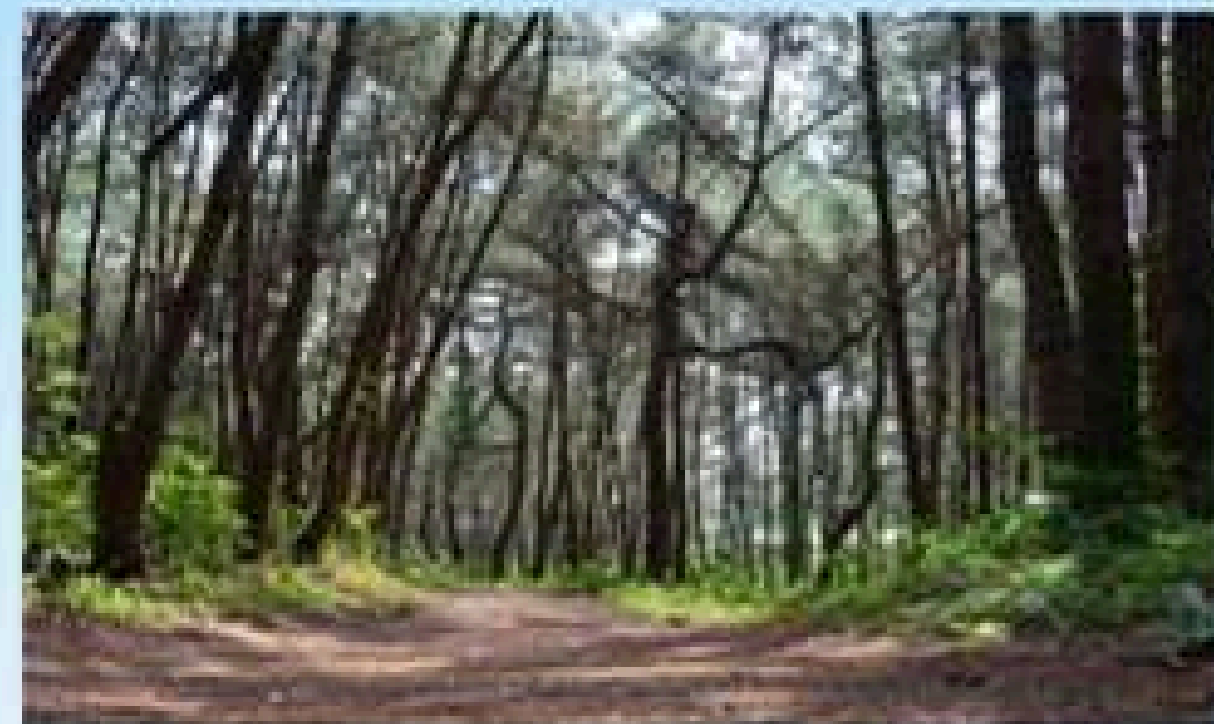
## リーパスグラウンド（中央）



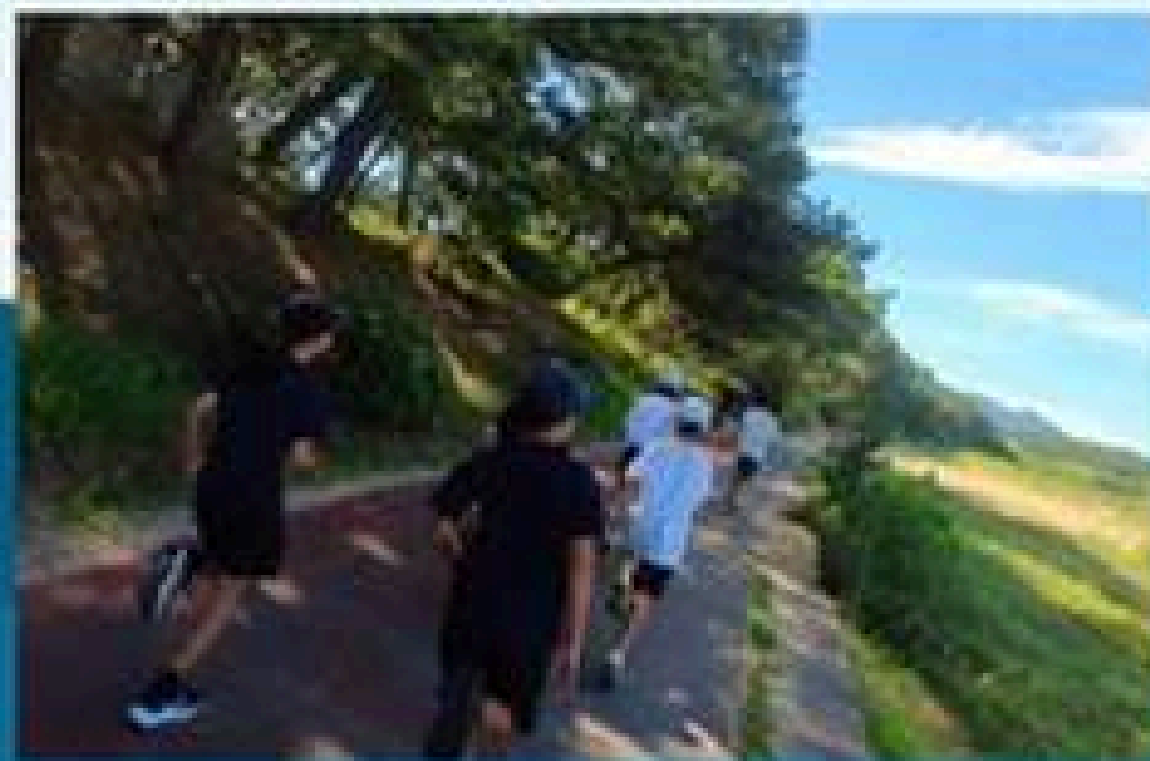
自然を使つてのトレーニング

足に優しい土や砂浜、松林  
伸び伸びと走れ、神経系を鍛える  
リフレッシュや強化練習になる  
海、池、山、ロード、坂道

## 古賀西小：古賀西クロカン



## 花鶴浜公園ロードコース



## 千鳥小・千鳥ヶ池公園





上下5,500円（セットのみ）



120～大きいサイズまで可能

5,900円



120～大きいサイズまで可能



# 小学1年生～中学3年生までユニフォーム着用可能（希望者）



## 料金プラン

|          | 入会時：必須                        | ユニフォーム（中学生）<br><small>（新中学生以上）</small> |
|----------|-------------------------------|--|
| 上（シャツ）   | 3,500円（小中学生）                  | 5,500円                                 |
| 下（パンツ）   | 2,000円（セットのみ）<br>2,500円（単品のみ） | 5,000円                                 |
| 下（スパッツ）  | —                             | 4,500円                                 |
| 上セバ（女子）  | —                             | 6,900円～7,900円                          |
| クラブトレーナー | —                             | 6,000円                                 |

⚠ 値段によって送料代金がかかります



## ..... [ 監督自宅（古賀市） トレーナールーム ] .....

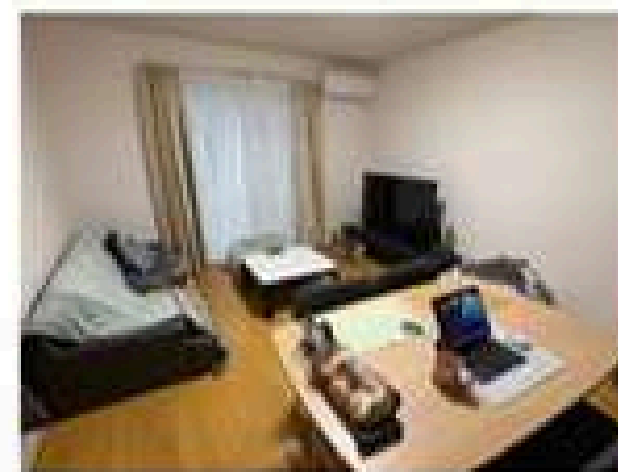
選手達の体幹トレーニング、エアロビクス、エアロバイク、整体マッサージ  
スタッフ・選手ミーティングルーム（TVでレース振り返りなど）



エアロバイク  
体感トレーニング



整体マッサージ



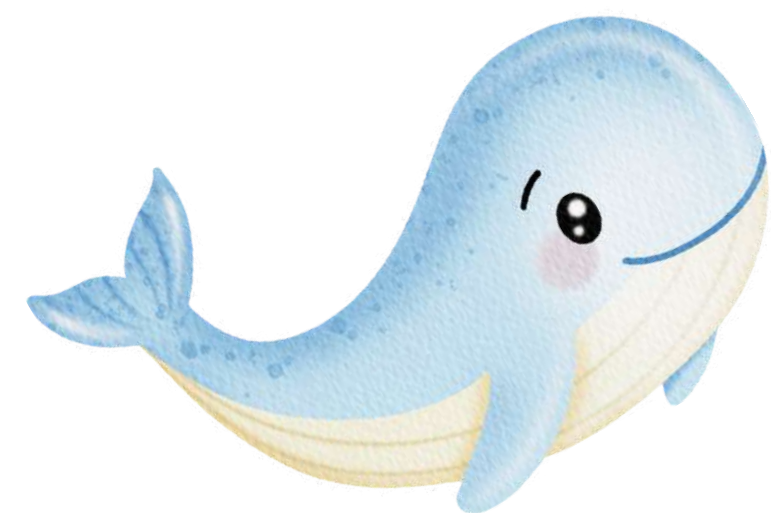
ミーティングルーム

## 毎月9日までにご連絡を

- ✓ 1～9日以内であれば月謝不要
- ✓ 10日以降は満額支払い
- ✓ 2ヶ月連続の休みは出来ません（怪我以外）
- ✓ その他：振り替え練習は出来ません

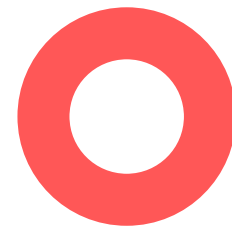


その他ご相談は、直接ご連絡ください



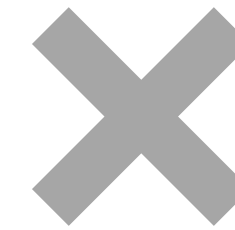


# [ 退会について・方法について ]



## 良い退会

- 電話や対面での退部報告（保護者）
- ※メッセージ報告は一切認めない（小中学生）
- 7月末、11月末、3月末 退会（小中学生）
  - 毎月末1週間前には報告（小学生陸上）
  - 月末練習に挨拶・退会



## 悪い退会

- 子どもからの急な退会報告（LINEなど）
  - 親も急なLINEのみでの退会（マナー悪い）
  - 移籍・退部
- ※1 1年間クラブ登録はいかなることも消さない
- ※2 在籍中に別クラブ体験は関係者全体にトラブルとなるため、勝手な行動はしない。
- 親の言動が子どもや互いのクラブにも悪影響を与える



# ～スパイク、マラソンシューズなどについて～

現代のシューズは非常に値段が高く、記録が出やすいシューズなどがあります。  
AQUAはシューズの力に頼るのではなく、まずは自分の心と体の土台を作ることを第一にしております。  
特に長距離選手：厚属シューズについては、怪我をしやすいためクラブでは着用禁止としています。  
以下AQUAのルールがありますので嚴重にお願いします。

**（発覚した場合は、勝利至上主義とみなし、レースなどは出場させません）**

## 小学生

1万円以内の初心者用シューズ、スパイク。高級スパイクは禁止

## 中学1年生

1万5千円以内（シューズ、スパイク）

## 中学2年生

2万円以内（シューズ、スパイク）

## 中学3年生

保護者でご相談（厚底マラソンシューズは禁止とする）



⚠ 高いやつは3万～8万など



**AQUAには  
レンタルスパイクがあります  
試着して走ってからの  
ご購入をお勧めします**



# ～子どものトラブル・恋愛などについて～

## 虐め・トラブル・不祥事

- ①子ども or 保護者 → 監督にまず報告
- ②監督 → 子どもに確認
- ③監督と子どもで話し合い → 解決へ
- ④監督 → 保護者報告（保護者は基本介入させない）
- ⚠️ 円満に解決できなければ、**関わった者は退部とする**

## クラブ内恋愛について

- ①破局後のトラブルになりかねないため、クラブ内恋愛は厳重禁止
- ②クラブ内・クラブ外恋愛はクラブは一切責任は取らない
- ③クラブ内恋愛において、虐め・トラブルなどに**関わった者は退部・休部とする**

## その他変更点

①古賀市中学校部活動のために行っていたが  
今後については、学校側とは一切関わりを持たない方針  
部活動所属でも、部活に行く行かないは本人の自由（自己判断）  
「部活動に行きなさい、行くな」とはクラブは言わない。  
勉強塾と一緒にある。クラブ側は責任は取らない

②古賀市外の部活動生も受け入れ（中学生）  
古賀市内だけであったが、古賀市内だけでは厳しいと判断し  
古賀市外でクラブを求める子受け入れをする  
ただしクラブ方針をしっかりと理解しての入会  
勝利至上主義、掛け持ち、クラブ移籍希望者は入会拒否、退会させる