



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

週2回（自由固定曜日）
※月・火・木・金

4,000円



プチアスリート （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～
（市外も可能）

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～
リーパスこが・古賀西小
古賀駅から徒歩5分～
千鳥小学校
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

古賀市 陸上競技

Instagram



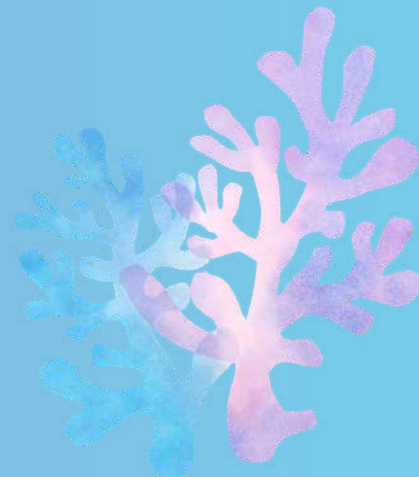
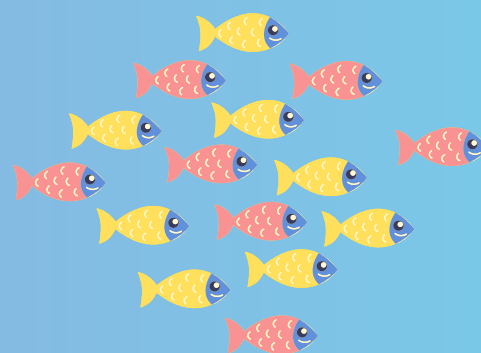
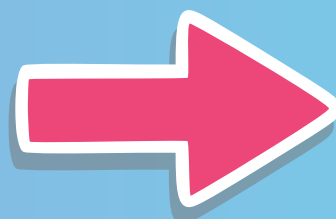


2023年9月～2025年12月

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

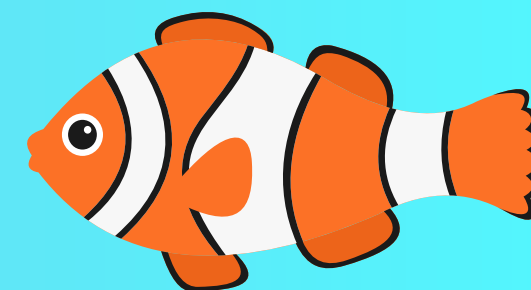
※2026年3月末までの大会は
古賀ジュニア

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



身体を楽しく
自由に動かす



基礎体力
技術やタイムに興味
姿勢、リズム、バランス



石の上にも3年 健全を学ぶ期間

勉強、社会性、協調性
筋力、持久力の土台
心身育む怪我をしない
身体づくりと知識

1～2年の土台を
生み出す力
経験を活かす年

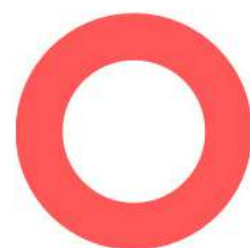


どこに行っても正しく素直に
生きる力、生き抜く力、貢献力
専門分野の強化、記録結果勝負の世界
個性を最大限に伸ばす

ジュニア期（AQUA育成期間）

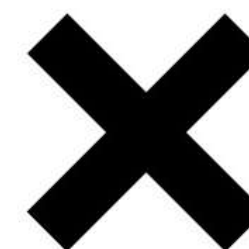
AQUAで学んだ知識・知恵、良かった悪かったことを生涯に活かしてほしい

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

※ただし陸上が好きの人、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

高校時

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 (週2) 4000円	古賀市・新宮町・福津市 久山町・東区和白まで 1～6年生	勝利至上主義の保護者 過干渉、クラブ方針を 守らない人	迷惑かける子
プチアスリートクラス (週2+水曜土曜) 5000円	6年生 同上	クラブ移籍希望 (入・出)	勝利至上主義 保護者介入 (過干渉)
アスリートクラス (FREE) 6000円	中学生 同上	クラブ移籍希望者 (入・出)	勝利至上主義 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	リーパスG	千鳥小 千鳥ヶ池公園	リーパスG	古賀西小 or リーパスG	リーパスG	古賀市内 または 新宮町	古賀市内 または 新宮町
小学生クラス (週2固定)	17時00分～ 18時30分	17時00分～ 18時30分	×	17時00分～ 18時30分	17時00分～ 18時30分	—	—
プチアスリート (週2平日) (水曜・土曜)	17時00分～ 18時30分	17時00分～ 18時30分	17時00分～ 19時00分	17時00分～ 18時30分	17時00分～ 18時30分	午前or午後 または大会など	午前or午後 または大会など
アスリートクラス	17時00分～ 19時00分	17時00分～ 19時00分	17時00分～ 19時00分	基本休み 19時00分まで 練習可能	17時00分～ 19時00分	午前or午後 または大会など	午前or午後 または大会など

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 (週2)	☆	☆	—	☆	☆	△	—
プチアスリート (週2+水・土)	☆	☆	★	☆	☆	★	基本休み
アスリート (FREE)	自主練	自主練	★	自主練 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）



自然を使っでのトレーニング

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

6,000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） （新中学生以上）
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） 2,500円（単品のみ）	5,000円
下（スパッツ）	—	4,500円
上セパ（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



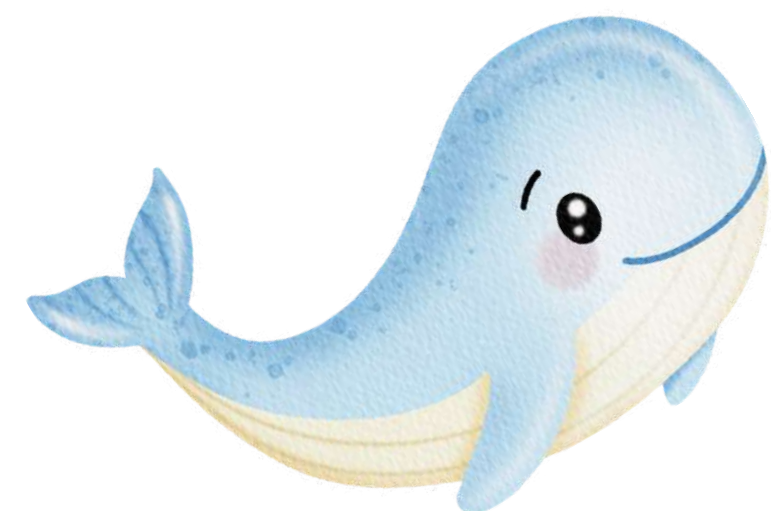
ミーティングルーム

毎月9日までにご連絡を

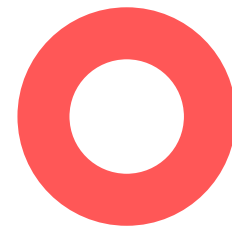
- ✓ 1～9日以内であれば月謝不要
- ✓ 10日以降は満額支払い
- ✓ 2ヶ月連続の休みは出来ません（怪我以外）
- ✓ その他：振り替え練習は出来ません



その他ご相談は、直接ご連絡ください

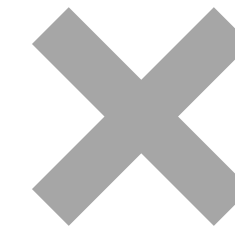


[退会について・方法について]



良い退会

- 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、2・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

保護者とご相談（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古賀市外の受け入れ
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