

大切な将来を見据えた段階的な指導

LIRUN アスリートクラブ 新規クラブ生募集!!

初回体験無料

小学生クラス

小学3年～6年

- ◆ 発育・発達段階に応じた基礎運動能力の向上を目的としたトレーニング
- ◆ 多方面での専門的な知識を追求し将来性のあるアスリートを育成

中学生クラス

中学1年～3年

- ◆ いろいろな種目に挑戦し身体能力を大きく高め可能性の幅を広げる
- ◆ 成長過程だけでなく部活動など個々の状況に応じた指導

NEW!

経歴

1998～2001 愛媛県立松山商業高等学校
2001～2005 日本体育大学 体育学部体育学科
2005～2006 西条市立東予西中学校 保健体育
2007～2019 社会医療法人同心会 西条中央病院 健康管理センター
2019.4～ ライフスポーツ LIRUN 代表

指導実績

2019.5～ ・幼児、小学生低学年向け運動教室クラス指導
・大人のウォーキング指導
2019.8～ ・イベントでのかけっこ教室指導
2019.11～ ・FC Livent (サッカー) スプリントコーチ
2020.4～ ・LIRUNアスリートクラブ (小学生クラス) 指導
2020.10～ ・アジリティクラス・フィジカルトレーニングクラス指導
2021.11～ ・LIRUNアスリートクラブ (中学生クラス) 指導

競技実績

県高校総体 800m・優勝
四国高校総体 800m・優勝
インターハイ 800m・準決勝進出
四国高校駅伝 2区・区間賞
愛媛選手権 800m・1500m・優勝
四国選手権 800m・準優勝、3位
日本選手権 800m・出場
関東インカレ 800m・入賞
日本インカレ 800m・出場
中距離合宿 学生日本代表選出

代表

この ゆうすけ
河野 祐介



各クラス受講料

クラス名	時間	金額（税込）	回数	内 容
LIRUN アスリートクラブ 小学生 （3年～6年）	90 分	6,000 円 / 月	週 1 回コース	発育・発達段階に応じた基礎運動能力の向上を目的としたトレーニングを行います。
		8,000 円 / 月	週 2 回コース	トレーニングのみならず、多方面での専門的な知識を追求し、将来性のあるアスリートを育成します。
		10,000 円 / 月	週 3 回コース	将来を見据えた段階的な指導を心掛けていきます。
LIRUN アスリートクラブ 中学生 （1年～3年）	105 分	7,000 円 / 月	週 1 回コース	いろいろな種目に挑戦し、身体能力を大きく高め、可能性の幅を広げていくことを目的としています。
		9,000 円 / 月	週 2 回コース	部活動に所属している選手は練習量を調整するなど、成長過程だけではなく、個々の状況に応じた指導を提供しています。
		11,000 円 / 月	週 3 回コース	将来を見据えた段階的な指導を心掛けていきます。
共通回数券 （土曜日）	105 分	8,000 円 / 枚 共通回数券のみ利用	4 回	対象：小学 5 年～中学 3 年 不定期開催です（月 2 ～ 4 回）。有効期限 3 ヶ月。
		3,000 円 / 枚 小学生クラス併用		
		2,000 円 / 枚 中学生クラス併用		

※月・水・木・金曜日は月謝制、土曜日は回数券制です。 ※小学生は月謝制、回数券制を含めて週3回コースが上限です。
※入会後、平日の単発レッスンも1回2,000円で受講できます。（中学生クラスのみ）（スポーツ安全保険代 800円/年）
※兄弟割引・・・2人目から1,000円引きです。（月謝制の兄弟のみ）

タイムスケジュール

小学生	月	水	木	金	土
17:30～19:00	○	○			
18:00～19:30（4月～9月） 17:45～19:15（10月～3月）			○		
18:20～20:00				○	
17:15～19:00					○

中学生	月	水	木	金	土
18:15～20:00	○	○	○		
17:15～19:00					○

- ・雨天時には「雨天決行」「体育館へ変更」「中止」のどれかになります。ホームページで開始時刻の1時間前までに情報を発信していますので、各自ご確認ください。
- ・レッスン中止や、会員様の都合により練習に参加できない場合でも、他の曜日で振り替えが可能ですので是非ともご利用ください。

入会金・年会費

クラス名	入会金（税込）	年会費（税込）	備考
LIRUN アスリートクラブ 小学生（3年～6年）	5,000 円	4,000 円（1年間）	スポーツ安全保険代、施設利用料含む。
LIRUN アスリートクラブ 中学生（1年～3年）	5,000 円	7,000 円（1年間）	スポーツ安全保険代、陸連登録費、施設利用料含む。

※スポーツ安全保険はクラブ活動内の事故とご自宅からクラブ活動場所までの往復の移動時の事故に対応しています。
※陸連登録費は小学生や試合に出場しない中学生以上は必要ありません。

クラス開催場所

ひうち陸上競技場・西条運動公園
西条西部公園 多目的広場（金曜日のみ）



経 歴

2005～2008 愛媛県立松山北高等学校
2008～2012 日本女子体育大学 体育学部体育学科
2012～2014 日本女子体育大学大学院 運動科学科
2014～2016 （公財）東京都体育協会
2016～2019 （公財）愛媛県スポーツ協会
2019～ 小学校（体育専科）非常勤講師

指導実績

2015～2016 小学生陸上クラブ指導（東京都）
2016～ 愛媛県内小・中・高校生に対する部活動・各種合宿指導
愛媛のジュニアアスリート発掘事業 講師
2017 日本陸連 U18 中四国合宿 女子三段跳コーチ
国体 愛媛県選手団コーチ
2018～ イベントでのかけっこ教室指導
2019～ 小学校講師（体育専科）
民間学童クラブでの運動指導

競技実績

全日本中学選手権 走幅跳・4位・4×100mR・出場
ジュニアオリンピック 走幅跳・準優勝・100m・出場
日本ジュニア選手権 三段跳・6位
インターハイ 走幅跳・100mH・4×100mR・4×400mR・出場
愛媛選手権 走幅跳・三段跳・100mH・優勝
四国選手権 三段跳・優勝・100mH・準優勝・走幅跳・4位

日本選手権 三段跳・出場
日本インカレ 三段跳・出場
国民体育大会 三段跳・準優勝・5位・走幅跳・7位
走幅跳 元愛媛県中学記録保持者
三段跳 元愛媛県記録保持者

コーチ

おかだ かずみ
岡田 香住



コーチ

いちのみや たけろう
一ノ宮 健郎



経 歴

2015～2018 愛媛県立松山北高等学校
2018～2022 関西学院大学 商学部
2022.4～ 愛媛県競技力向上対策本部

指導実績

2022.4～ LIRUNアスリートクラブ（小学生・中学生クラス）指導

競技実績

全日本中学選手権 800m・3位
U18 日本選手権 800m・1位
U20 日本選手権 800m・5位
インターハイ 800m・3位
国民体育大会 800m・2位
関西インカレ 800m・1位（最優秀選手賞）
日本選手権 800m・6位

800m 愛媛県中学記録、愛媛県高校記録、愛媛県 U20 記録、愛媛県記録保持者