

20歳ごろに迎えるであろう
身体能力のピークに向けて
今この年代に必要な指導を
行います

WITH TRACK CLUB

ウィズ
トラック
クラブ



陸上競技以外にも OK

無料体験会 を開催中！

- 陸上競技をはじめたい
- サッカーをしているけど
もっと走れるようになりたい
- 野球をしているけど、
もっと上手く身体を
つかいたい

体の
使い方
を意識

対象：
小学～中学生
(高学年)

2026年1月～

毎週月曜 御津小学校にて開催中 [予約制]

ウィズ トラック クラブ

主催 / WITH TRACK CLUB

一般社団法人 M&K JAPAN

会場 MAP



WITH TRACK CLUB

じく 軸 × リズム

- ・生まれもった自分の身体の軸を意識したトレーニング
- ・運動リズムのトレーニング

体験会での大切なポイント

- 01 自分の軸を知る
- 02 自分の軸を活かしてリズムジャンプ
- 03 自分の軸に合った走り方指導

運動におけるリズム感の指導

運動におけるリズム感と音楽的なリズム感は違います。WITH TRACK CLUBでは、運動に特化した「運動リズム」の強化に取り組みます。

ヘッドコーチ

もりや
森谷 みどり



- ・就実高等学校陸上競技部
- ・美作大学陸上競技部
- ・第一種幼稚園教諭・保育士資格取得
- ・全日本実業団対抗陸上競技選手権大会出場
- ・スポーツジムにて幼児・児童を対象にリズムジャンプ指導・陸上競技指導・運動指導を担当
- ・保育士として園に勤務しながら各地でリズムジャンプを指導
- ・パーソナルトレーニング指導（硬式野球部員）

指導実績

阪神タイガース選手・コーチ
浦和レッズ・ヴィッセル神戸選手・コーチ
立正大学 浜南高等学校
(サッカー部・野球部・女子バスケットボール部)
姫路市内・保育園・こども園 (4歳児・5歳児)
たつの市内保育園・こども園 (4歳児・5歳児)
たつの市内 11校の小学校にて、リズムジャンプの授業を実施
(R7年度実績)



ひとりひとりにあった
身体の使い方を指導します。

- 01 生まれ持つ自分の運動軸を知る
- 02 自分の軸を知ることにより、故障しない身体をつくります

こんな方にオススメ！

- 01 中学校から本格的にスポーツを始めたい方
- 02 走り方の基本を学びたい方
- 03 陸上競技をはじめとして、様々なスポーツをつきつめたい小中学生 (陸上競技以外のスポーツも大歓迎です)
- 04 スポーツにおける「動けるカラダづくり」をされたい方

無料体験の問い合わせ・お申込み先

WITH TRAC CLUB (一般社団法人 M&K JAPAN)

代表理事 森谷 洋介 [兵庫県公立中学校保健体育教諭]

TEL : 090 - 3610 - 4039

メール : info@mk-japan.or.jp

ホームページ : <http://www.mk-japan.or.jp>

メールまたはホームページの

お問合せフォームにてお申し込みください。



お問い合わせフォーム