



MEIJI UNIV. LIBERTY ACADEMY 明治大学リバティアカデミー





1回から参加できる!はじめてのサッカー教室 (小学 1 ~ 3 年生クラス)



初めてサッカーを始める小学生を対象に、サッカーの楽しさとからだを動かす楽しさを体感してもらうサッカー教室です。サッカー部監督による監修のもと、講師は現役サッカー部選手が務めます。お友達と一緒に参加、ひとりで参加、兄弟で参加、大歓迎です。みんなで楽しくからだを動かしましょう!

◆2025年10月2日~12月25日 (木曜・全12回・16:30~17:40) ※1日単発申込も可能です。

 $\lor\lor\lor\lor\lor\lor\lor\lor\lor\lor\lor\lor\lor\lor$

◆会場:明治大学八幡山グラウンド





明大サッカー部選手による個別指導型サッカー指導

(家庭教師型サッカー教室)



ドリブル、シュート、キック上達、ディフェンス力向上、GK教室など、 プロ選手を多く輩出している明治大学スタッフ、及び年代トップクラス の選手が本人の得意な領域で指導します。

練習メニューは7つのコースからお選びいただけます。

個人技術・戦術、グループ戦術など、伸ばしたいスキルを強化しましょう!

- ◆「日程」と「コース」の希望についてサッカー部へ お問い合わせいただき、個別調整を行います。 ※受講形態:①マンツーマン②2~4名③5~10名
- ◆会場:明治大学八幡山グラウンド











講座 3

安全に楽しむ!自転車ライフ講座



自転車は身近な交通手段であると同時に、スポーツや余暇としても広く 親しまれています。本講座では、明治大学体育会自転車部コーチと現役 学生選手が講師となり、安全に楽しむための「知識」と「技術」をレク チャーします。クラスごとに段階的な指導を行うことで、小中学生には 安全な乗り方の基礎内容を提供します。現役選手と一緒に学ぶ体験を通 じて、自転車の魅力と安全意識を再確認していただく内容です。

- ◆①小中学生クラス:2025年11月16日(日曜·全1回·9:00~11:00) ②高校生·一般クラス:2025年11月16日(日曜·全1回·9:00~11:00)
- ◆会場:明治大学八幡山グラウンド









MELLI UNIV. LIBERTY ACADEMY 明治大学リバティアカデミー











ビューティフルウォーキングレッスン

美と健康は、正しい歩き方から始まります。

姿勢改善と歩行フォームを科学的に指導し、美しく若々しい印象を引き 出す90分のレッスンです。室内で安心して学べる環境で、自分の歩き方 の癖や歪みを確認・修正し、正しい動きを身につけていただきます。 レッスン後から日常の歩きが変わり、快適でエレガントな毎日へつなが ります。

- ◆2025年11月22日(土曜·全1回·13:30~15:00)
- ◆会場:明治大学駿河台キャンパスアカデミーコモン11階





◆①1月期 2026年1月11日~12日(全2回·9:30~16:00) ※1月期、3月期ともに1日のみの単発申込も可能です。

 \lor \lor \lor \lor \lor \lor \lor \lor \lor \lor

◆会場:明治大学八幡山グラウンド

【小中高生対象】 **加热 短期陸上競技教室**

短距離・跳躍選手にむけた2日間の陸上教室を開催いたします。 1月期は、冬季トレーニングとして、基礎体力向上を目的としたフ ィジカルトレーニングを行い、陸上教室後に学校や自主トレなどに 活かせる練習を実施します。3月期は、冬季からシーズンに移行す る時に大切なポイントをおさえたトレーニングを実施。試合に向け ②3月期 2026年3月21日~22日 (全2回・9:30~16:00) た調整方法や当日のウォーミングアップ方法などもレクチャーしま









【小学生対象】かけっこ教室

小学生を対象にしたかけつこ教室です。走るのが速くなりたい、運動神 経を良くしたい、運動不足を解消したい。それぞれの目的でご参加いた だけます。発達段階に合わせたトレーニングを指導し、健やかな心身の 成長を目指します。

- ◆①10月コース:2025年11月15日~12月13日(土曜・全5回・13:00~14:30) ② 1月コース:2026年1月10日~ 3月14日 (土曜・全10回・13:00~14:30) ※1月コースは後半5回申込も可能です。
- ◆会場:明治大学八幡山グラウンド











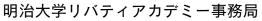












〒101-8301 東京都千代田区神田駿河台1-1 駿河台キャンパス アカデミーコモン11階 TEL 03-3296-4423 [平日] 10:30~19:00 [土曜] 10:30~15:30 [12/25~1/7·日·祝] 休