

どなたでも学べる生涯学習・社会人教育機関

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

体験型講座

講座1

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。

◆会場：明治大学八幡山グラウンド



講座2

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

①



②



③



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

①



②



体験型講座

講座4 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



講座5

【小中高生対象】 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す。

- ◆①1月期 2026年1月11日～12日（全2回・9:30～16:00）
- ◆②3月期 2026年3月21日～22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。
- ◆会場：明治大学八幡山グラウンド

①



②



講座6

【小学生対象】かけっこ教室

小学生を対象にしたかけっこ教室です。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）
- ◆②1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

①



②



明治大学リバティアカデミー事務局

〒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