

ゴールデンエイジの子供たちに。体を動かす基本を身につけてスキルアップしよう

# 魚沼市 スポーツ少年団 スキルアップ教室 27



今の年代だから身につく！！スポーツをするのに大事な基礎

- 1 速く走る
- 2 すばやく動く
- 3 身体を操る
- 4 バランスを保つ

## ● 高学年・中学生向け楽しく学ぼう 「スピードのあるプレイヤーに」

スピードを手に入れたプレイヤーは競技力にどのような変化ができるか。差が出るランニングドリル、ウォーミングアップにおける走運動の取り入れ方、関節の稼働性を高めてケガをしない体づくりを通し、自分の体に興味を持ち、ジュニア期に必要なスピードトレーニングを実践しよう。

<主な内容>

股関節トレーニング、四肢同調運動、走動作基本スキル、コーディネーショントレーニングなど

指導：大塚 謙児 (スポーツプログラマー・日本陸連公認ジュニアコーチ・市内小学校アルビレックスRCなどで指導)

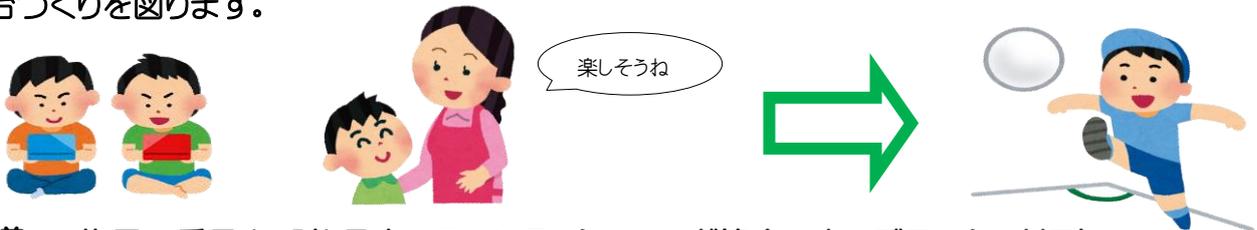
木村 豊 (スポーツプログラマー・エンジョイスportsクラブ魚沼)



クラス	日程	内容	時間	会場
高学年・中学生・指導者	1月15日(金)	指導	19:00~21:00	堀之内体育館アリーナ
	1月22日(金)	指導	〃	〃
	1月29日(金)	指導	〃	〃

## ● 低中学年向け親子いっしょに学ぼう 「スポーツに必要なカラダの土台づくり」

ケガをしやすい、カラダが硬い、姿勢が悪いなどの悩みを解消しスポーツのできる柔らかいカラダをつくるには根っこを育てることが大切です。発育発達の動きを取り入れ、子どものカラダの土台づくりを図ります。



指導：梅田 愛子 (一財)日本コアコンテイング協会 キッズスペシャリスト

クラス	日程	内容	時間	会場
低中学年・保護者・ほか	1月15日(金)	指導	19:00~21:00	堀之内体育館グリーンフロア
	1月22日(金)	指導	〃	〃
	1月29日(金)	指導	〃	〃

参加費：無料 (参加賞あり) 28年1月12日(火) 申込締切