



子どもたちの運動神経をのばそう!

ジュニア指導者のための

フィジカルトレーニング 指導者クリニック

「運動って楽しい」と言ってくれる子どもを増やしたい! そんな思いでフィジカルトレーニング指導者クリニックをはじめます。

各スポーツの技術指導だけでは子どもの眠っている運動能力は引き出せません!

では何をすればいいのか?

コーディネーション、アジリティ、バランス、柔軟性など、さまざまな動きをジュニア年代に経験させることで、アスリートとしての可能性を拡げてやりましょう!

対象: ジュニア年代の指導者

ジュニア年代のフィジカルトレーニングに興味のある方ならどなたでも指導種目は問いません。指導カテゴリーが異なってもかまいません。

場所: 姫路市東市民センター 姫路市花田町加納原田888-1 (姫路市立球技スポーツセンター北側)

日程: すべて土曜日18:00~19:00 (60分)



第1コース (定員30名)	第2コース (定員30名)	内 容
5/17	5/31	驚くほど可動域が広がる動的ストレッチ(ダイナミックフレキシビリティ) ちょっと知るだけで違うクイックネス(素早さ)
6/28	7/12	ボディバランスを改善して、アジリティ能力を向上させよう!
9/13	10/18	ラダーを使って軽快なステップワークを身につけよう!
1/24	2/21	コーディネーションで運動神経を鍛えよう!

ご都合の悪い日があれば、他コースへの振り替えも可能です。

トレーニングできる服装、室内用シューズ、タオルをご用意ください。

担当コチ: 中山忠彦 (SAQインストラクターレベル1)

参加費: 1コース3,000円 (エストレラクラブ会員) 非会員は1コース6,000円

エストレラクラブ会員年会費3,000円 (別途、希望者はクラブ傷害保険代)

ぜひ、この機会にエストレラクラブ会員にご入会ください! 特典...エストレラオリジナルタオルプレゼント!

申込み: 特定非営利活動法人スポーツクラブエストレラ事務局
〒670-0948 姫路市北条宮の町385 永井ビル2F
TEL/FAX 079-224-7100
E-Mail npo-estrela@hera.eonet.ne.jp (事務局)
090-2385-9250 (中山)

フィジカルトレーニング指導者クリニック参加申込書 (希望コースに 印をつけて下さい 第1・第2)

参加者氏名 _____ 生年月日 _____ (年齢: _____ 歳)

住所 〒 _____

電話番号 (自宅) _____ (携帯電話) _____ v _____

メールアドレス _____ 所属 (指導種目・チームなど) _____