

スピード&コーディネーションクラブ

「その一歩を速くするために・・・」

「運動能力は天性のものだと思いませんか？」

「子供が本来持っている能力を最大限に引き出します!!」

クラブの目的は?

「走り」は全ての運動の基本です。スピードアップトレーニングとコーディネーショントレーニングを中心に行うクラブです。

コーディネーショントレーニングでは**頭と身体の連動、上半身と下半身の連動**など、自分の身体を**自分の意思で自由に動かす**ことができるようにすることを重点に行います。

正しい神経系への働き掛けを行い、球技スポーツなどのスムーズなスキル獲得を目指し、ゲームの中で持っているスキルを発揮できる前提条件をつくっていきます。

小学生の間は特に、「できない」ことよりも「できること」を増やしていく運動をどんどん行うことが必要で、それが「楽しさ」にもつながり、結果的に、**運動神経や体力など将来に向けての財産になる**と考えています。このクラブでの積み重ねが子供たちのスポーツ競技力向上に繋がります。

講師 野口 研治 (T&F.netKOBÉ代表)

プロフィール

競技歴約20年。小学生指導歴10年。西宮・摩耶トラック&フィールドクラブコーチ、神戸トラック&フィールドスクールコーチなど他多数かけこ教室で指導。自身も2014年兵庫マスターズ陸上選手権大会M30の2冠達成(60m・100m)。

2015年4月から神戸FCが主催するスピード&コーディネーションクラブの講師を務める。

- ・ドイツライプチヒ大学公認コーディネーショントレーナー
- ・公益財団法人日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ
- ・日本SAQ協会公認SAQレベル1インストラクター
- ・公益財団法人日本障害者スポーツ協会公認中級障害者スポーツ指導員
- ・日本幼児体育学会公認幼児体育初級指導員

T&F.netKOBÉとは?

10年程前から、小学生を対象に陸上教室を開催し、速く走ることはもちろん、身体の使い方やトレーニング方法を楽しく指導しております。

一人でも多くの子供達に『体を動かすことの楽しさ』『スポーツを通じて目標を達成したときの喜びや「人」との出会い』を伝える活動を行っております。

HPから日々の活動ブログが見られます。(http://www.tf-kobe.net)



随時練習体験
受付中!!

トレーニング内容

- ①基礎的なコーディネーショントレーニング(毎回)
→コントロール能力、バランス能力、リズム化能力、反応能力、連結能力などの向上。
- ②コーディネーション能力、タイム測定(コントロールテスト)
- ③スピードラダー、コントロールラダー
- ④20メートル走
- ⑤スティックラダースピードトレーニング
- ⑥コーンゲームを取り入れたコーディネーショントレーニングの実践 など
活動の様子は「かもめ活動ブログ」をご覧ください(http://kamome-sc.sblo.jp/)

※ 詳しくは裏面をご覧ください。

【企画・運営】一般社団法人 神戸フットボールクラブ sports & culture かもめ

651-0085 神戸市中央区八幡通3-2-5IN東洋ビル201 クラブHP: http://www.kobe-fc.com/

【お問合せ先】 TEL: 078-252-7130 / mail: kamome@kobe-fc.com 担当: 倉

「sports & culture かもめ」とは(一社)神戸フットボールクラブが運営する総合型スポーツクラブです。



スピード&コーディネーションクラブ

☆ 2期(9月~12月)募集要項 ☆

対 象	スピードアップ、コーディネーション能力アップを目指す、小学1年~6年生の男女
定 員	前半クラス(1年~4年) 40名程度 後半クラス(4年~6年) 40名程度 ※4年生に関しては前後半どちらか参加できる時間帯にご参加下さい。
活動日	火曜日(原則、月2回開催) 9月~12月で全8回 ※雨天中止、会場確保の都合で月1~3回になる場合もあります。 ※開催2カ月前に開催日をご連絡致します。
開催日	1回目(体験練習日):9月15日(火)・2回目:9月29日(火)・3回目:10月13日(火) 4回目:10月27日(火) ※11月開催日に関しては9月中旬にお知らせします。
時 間	(前半クラス) 17:00~18:00 (後半クラス) 18:00~19:15
会 場	磯上公園球技場 (神戸市中央区八幡通2-1-20) 他
費 用	年会費:2,160円(税込) ※1期参加メンバーは不要です。 会 費:1回1,250円(税別) 保険代:800円(1年間有効)※1期参加メンバーは不要です。 ※初めて参加される方は1回目は体験(1回500円)とさせていただきます。 ※期中での参加も受け付けています。(詳しくは下記体験練習会要項をご覧ください)
申込方法	申込用紙(神戸FC HPよりダウンロード)に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送にてお申し込みください。※体験練習会参加後のご提出で構いません。
申込先	F A X:078-271-1213 郵送:651-0085 神戸市中央区八幡通3-2-5IN東洋ビル201 (一社)神戸フットボールクラブ 担当:倉

☆ 練習体験について ☆

通常練習に練習体験(1回)をすることが出来ます。一度、練習を体験して頂き入会のご検討をお願いします。	
申込方法	①下記申込先に「お名前」「性別」「学年」「緊急連絡先」「所属チーム」「体験希望日」をご記入の上「電話」、「FAX」、もしくは「メール」にてお申込下さい。 ②クラブから折り返しご返信、ご連絡させて頂き、日程のご相談をさせていただきます。 ③当日参加して頂き、入会資料をお渡しします。 ④ご入会希望の場合は「入会申込用紙」をご提出して下さい。 ※ 定員に達している場合、練習体験をお断りする場合がございます。
参加費	500円(当日払い) ※ 体験日は、保険の適応外となりますので、お怪我にはお気をつけ下さい。
持ち物	運動できる服装、運動靴、水筒
申込先	TEL:078-252-7130 / FAX:078-271-1213 / メール: kamome@kobe-fc.com
その他	・お申込は練習体験日の前日まで受け付けます。 ・正式にご入会して頂く場合は、会費をご入会日に合わせてご請求させていただきます。例)2回目に体験→正式入会→残り6回分の会費8,100円(税込)のご請求