

# スピード&コーディネーションクラブ 春休み特別プログラム

「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！！」

**4月5日(火)** テーマ「スピードアップ」

スピードアップを可能にするために速筋に刺激を与えるトレーニングをメインに行い、「速く走る」「速く動かす」ことを体感し、タイム測定も実施しスピード能力を高めましょう！！運動会や競技での活躍にも繋がります。是非、この機会にご参加下さい。

## スピード&コーディネーション(S&C)クラブとは？

運動神経や体力など子供たちの「将来に向けての財産」をつくる教室です。

2015年4月に開校したクラブです。スポーツにおいて「走り」は全ての基本です。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、様々な動きを通して神経系への働き掛けを行っています。「頭と身体の連動」「上半身と下半身の連動」など、自分の意志で自由に動かす事ができるようにすることを狙いとしています。

このクラブでの積み重ねが技術を習得する際に優位にはたらく、子供たちの競技力向上に必ず繋がります。

～2015年度 S&Cタイム測定会～

クラブでは年間を通じて、数種目のタイム測定を行っています。個人差は当然ありますが、ほぼ全てのメンバーがトレーニング開始時からタイムを縮める事ができました。



名前	学年	5月26日			9月28日			2月2日			6月2日			10月13日			10月27日			2月15日			6月2日			11月10日			2月15日			2月2日		
		コントロールテスト 28m(5往復)									コントロールテスト 28m(3往復)									コントロールテスト 28m(1往復)									ラダーTR グー・パー			ラダーTR パー・ケン		
A君	1	1分32	1分22	1分21						46.7													15.4	12.3		13.1	12.4							
B君	3	1分20	1分16	1分15	46.4	46.2	44.2	42.5														12.9	12.7		9.1	9.8								
C君	3	1分13	1分16	1分09	43.6	41.3	39.9	40.5														12	11.6		8.9	8								
D君	4	1分11	1分08	1分07	41.8	39	38.2	37.7														11.5	11.5		9.1	8.7								
E君	4	1分10	1分11	1分08	40.2	39.2	39.6	37.7														11.8	11.2		7.4	7.9								
F君	5	1分13	1分15	1分11	42.6	42.7	測定なし	39.6														12.7	12.3		11.9	9.4								
G君	6	1分11	1分06	1分04	41.2	36.8	測定なし	35.3														11.3			10.6	8								
H君	6	1分06	1分06	1分05	37.8	38	測定なし	35.3														11			10.8	8.5								

※ 年間を通じて参加してくれた主なメンバーの記録

## 講師 野口 研治 (T&F.netKOBE代表) ※詳しくは裏面参照

### T&F.netKOBE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)

【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



# スピード&コーディネーションクラブ

## ☆ 春休み特別プログラム 募集要項 ☆

対 象	小学1年～6年生の男女
定 員	前半クラス(1～3年) 40名程度 後半クラス(4～6年) 40名程度
開 催 日	2016年4月5日(火)
時 間	1～3年 17:00～18:15(受付:16:45～) 4～6年 18:15～19:30(受付:18:00～)
会 場	磯上公園球技場 (神戸市中央区八幡通2-1-20) 他
参加費	1,000円 ※費用は参加当日に持参して下さい。
持ち物	運動できる服装、運動靴、水筒
講 師	<b>野口 研治(T&amp;F.netKOBE代表)</b> 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2015年近畿・兵庫マスターズM35の部100m優勝。400mHM35兵庫県記録保持者。 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 他
申込方法	下記、申込用紙に必要事項をご記入の上、電話、FAX、メールまたは郵送にてお申し込みください。(必要事項をメール本文にご記入下さい)
お申込 お問合せ先	(一社)神戸フットボールクラブ 担当:倉 ①TEL:078-252-7130 ②FAX:078-271-1213 ③メール:kamome@kobe-fc.com ④郵送:651-0085 神戸市中央区八幡通3-2-5IN東洋ビル201
×切	2016年4月4日(月)
その他	当日、天候が怪しい時は、神戸FC雨天専用電話(078-252-7996)にご連絡の上、ご確認下さい。

☆ スピード&コーディネーションクラブ(定期教室)第1期(4月～7月)は3月中旬から募集をスタートします ☆

----- (FAXの場合はそのまま送信して下さい) -----

## ☆ 参加申込 ☆

お名前:	新学年:
サッカー所属チーム: ※ある場合のみ記入	緊急連絡先: