

# 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！！」

## 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し、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 グーバー	ラダーTR パーケン
A君	1	1分32	1分22	1分21		46.7		44	測定なし	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		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		35.3	11.3		10.6	8	8.1
H君	6	1分06	1分06	1分05	37.8	38		35.3	11		10.8	8.5	8.8

※ 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)

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)



## 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  
→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  
など・・・その他、ラダー、スティックラダー、テニスボールをつかったトレーニングも実践
- 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/)

4月12日(火)

無料 体験練習会  
受付中！！

【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

「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

## ☆ 1期(4月～7月)募集要項 ☆

対 象	各種目の競技力向上とスピードアップ、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～3年) 40名程度 後半クラス(4年～6年) 40名程度
活動日	火曜日(原則、月2～3回開催) 4月～7月で全8回 ※雨天中止、会場確保の都合で月3～4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(無料体験会):4月12日(火) / 2回目:4月26日(火)/ 3回目:5月10日(火) 4回目:5月24日(火) ※6・7月開催日に関しては5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) 会 費:8,640円(税込) ※1回1,000円 保険代:800円(1年間有効) ※初めて参加される方は1回目は無料体験とさせていただきます。(次回からの費用をご請求させていただきます) ※開催期間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	FAX: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

## ☆ 無料体験練習会について ☆

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。期中での参加も受け付けています。	
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	無料 ※ 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: <a href="mailto:kamome@kobe-fc.com">kamome@kobe-fc.com</a>
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6,480円(税込)のご請求