

# 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。教室では「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」を中心に行い、様々な運動体験を通して成長過程で大切な神経系への働き掛けを行っています。自分の身体を自分の意思で動かす「考えて動かす」ことを積み重ねることで無意識のレベルアップを目指します。このクラブの積み重ねが競技技術(スキル)を習得する際に優位に働き、子供たちの競技力向上に必ず繋がります。

また、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。



## 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/>)

## 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> )

4月17日(火)  
無料 体験練習会  
受付中!!



# 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	小学1年~6年生の男女 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生
定 員	前半クラス(新1~3年) 40名程度 後半クラス(新4~6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。
開催日	1回目(無料体験会):4月17日(火) / 2回目:4月24日(火) ※3回目以降は4月にご連絡します。
会 場	磯上公園球技場 (神戸市中央区八幡通2-1-20)
時 間	(前半クラス) 17:00~18:00 (後半クラス) 18:00~19:15
費 用	参加費:8,640円(税込) ※1回1,000円 事務経費:2,160円(税込) 保険代:800円(1年度内有効) ※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。 <b>期中での参加も受け付けています。</b>	
申込方法	①下記申込先に「お名前」「性別」「学年」「緊急連絡先」「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	<b>無料</b> ※ 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 ・雨天時など開催が怪しい時は、かもめ活動ブログ( <a href="http://kamome-sc.sblo.jp/">http://kamome-sc.sblo.jp/</a> )からご確認下さい。