かもめ
sports & culture

4/2(火)参加者募集中！！

スピード＆コオ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っていませんか？」

「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2日(火) テーマ**「 スピードを速くする！！ 」**

「スピード」といっても反応スピードと動作スピードがあります。どのようなトレーニングを継続して行えば「スピード」を手に入れる事ができるのかを、わかりやすく伝えます！！

更なる競技力向上を目指して、新年度は新しい事にトライしませんか！？

スピード＆コオーディネーション(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**「コオ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。

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＆コオーディネーション 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（新1～3年） 40名程度 後半クラス（新4～6年） 40名程度
開催日	2019年4月2日（火）
時　間	新1～3年　17：00～18：15（受付：16：45～）　新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）
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	**野口　研治（T＆F.netKOBE代表）** 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っこ教室で指導。自身も2018年兵庫マスターズ陸上選手権M35クラス200m・400m優勝。 現在も100mを11秒台で走る。 2015年4月から神戸FCが主催するスピード＆コオ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オ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、メール、電話、FAX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） ※FAXの場合、定員に達している場合を除きこちらから受付確認を行いませんが当日ご参加下さい。
お申込 お問合せ先	（一社）神戸フットボールクラブ　担当：倉 ①メール：kamome@kobe-fc.com　②TEL：078-252-7130　③FAX：078-271-1213 ④郵送：651-0085　神戸市中央区八幡通3-2-5IN東洋ビル201
〆切	2019年4月1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）もしくは「かもめ活動ブログ」http://kamome-sc.sblo.jp/（携帯閲覧可）にてご確認下さい。

☆ スピード＆コオ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：
保護者名：	緊急連絡先：