

## 第2弾 Speed running (速くはしれるように！)

前回、好評だった為、『第2弾 Speed running』を開催することになりました。

小学生のこの時期に身体を上手く使えることでスポーツの場面において武器になります。

速く走るという場面においても手と足、体幹と手足を上手く使うことが必要になってきます。

このプロジェクトでは、単に走る練習をするだけでなく、上手に身体を使えることを前提とした動きづくりからアプローチしていきます。

走るのが遅い、身体が上手く使えていない、よく転ぶ、腕振りが変、足が上がってこない、姿勢が悪いなどなど保護者の方を感じている違和感や悩みに対しても解決できるキッカケになればと準備しています。

1人でも多くの方に今後成長してく中で、楽しく、ケガなく、そして上手にスポーツができるような機会になっていただけると幸いです。

### 【内容と効果】

走る基本の身体の使い方が上手になるために

(協調性&運動性トレーニング・リズムトレーニング・基礎的な体幹筋力トレーニング)

ケガの予防とパフォーマンス UP のために

(柔軟性向上トレーニング&ストレッチ)

速く走れるように

(上記の項目・走り方指導・ラダー・ジャンプトレーニング)

内容

身体の使い方 全身運動 瞬発力 素早さ 走り方 バランス 怪我予防(ストレッチ)

リズムトレーニング 潜在能力引き出す トレーニングからアプローチしていきます。

募集期間 6月から8月(末)

実施期間 3か月 9月・10月 11月

曜日 水曜日

日程 9月4・11・18・25日

10月9・16・23・30日

11月6・13日

振替日 11月20・27日

雨がひどい場合は上記日程で振替日として行います。

時間 18:00~19:30

回数 10回

対象 1年生から6年生

場所 リスポ宇多津(ユーヴィレッジ)

費用 10,000円(先払い)

定員 20名(5名に達しない場合は開催いたしません)

※先着 5 名様は、競技スポーツにおけるお子様に関する質問やスポーツ障害に関する悩み質問など講師の方にカウンセリングして頂くことができます。

#### 募集方法

TEL・FAX・Mailにて受付いたします。(先着順と致します)

#### 連絡先

TEL 0877-41-2103

FAX 0877-41-2111

Mail [uvmail@u-village.jp](mailto:uvmail@u-village.jp)

担当 中野まで

下記内容を明記の上ご連絡ください。

記入内容：名前・学年・年齢・連絡先(携帯番号)・携帯電話アドレス

スピードランニング参加希望

アスリート発掘プロジェクト

# SPEED RUNNING

速く走れるように！

## START

令和元年 9月  
※詳細は別紙

## 講師 伊藤 直哉

### 【保有資格】

はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師

(財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者「JATI-ATI」

日本アスリートリハビリテーショントレーナー協会認定Sランクトレーナー「JARTA」

### 【主な講師・講演の概要】

アスレティックトレーナー協議会トレーナー研修会

スポーツ少年団指導者講習会

スーパー讃岐っ子

中学高校運動部指導者講習会

香川県陸上競技協会競技力向上練習会、合宿 など

## Speed running 申し込み用紙

名前： \_\_\_\_\_

学年： \_\_\_\_\_

年齢： \_\_\_\_\_

連絡先(携帯番号)： \_\_\_\_\_

メールアドレス： \_\_\_\_\_

スピードランニング参加希望

連絡先 TEL 0877-41-2103

FAX 0877-41-2111

Mail [uvmail@u-village.jp](mailto:uvmail@u-village.jp)

担当 中野まで