

# ムーブメントクラス

身体を動かす能力を養う「専門特化型クラス」

## ・ムーブメントクラスとは？

「走る」「止まる」「動き出す」といったサッカーだけでなく様々な運動に要求される基本的な身体能力『ムーブメントスキル』を専門的にトレーニングするクラスです。スピード、アジリティスキルを向上させ、友達に差をつけよう！

## ・開催日程に関して

第2期 全7回 (対象：小学4～6年)

6月

9日(木)17:20-18:20  
16日(木)17:20-18:20  
23日(木)17:20-18:20  
30日(木)17:20-18:20

7月

7日(木)17:20-18:20  
14日(木)17:20-18:20  
21日(木)17:20-18:20

※7月28日(木)は予備日となります

<担当コーチ>

齋藤 尚志

(さいとう なおし)



資格：

日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー  
日本SAQ協会認定 レベル2インストラクター

FC町田ゼルビアフットボールスクール

スペシャルクラス コーディネーションコーチ

【開催場所】フットボールパーク町田

(町田市金森東1-17-1 朝鮮学校グラウンド)

【定員人数】 15名

【参加料金】 9,800 円 (保険料・税込)

入会金不要

指定ウェア  
購入不要

## ・参加申し込み方法に関して

「school@zelvia.jp」宛にメールにて、下記の内容を記載の上、お申し込みください。

参加お申し込みは先着順となります。

件名：「ムーブメントクラス」

本文：①参加されるお子様のお名前

②学年

③性別

④緊急連絡先

第1期より継続

or

ご紹介、またはご兄弟ご友人と一緒に申込  
で

¥1000 OFF!

<お問い合わせ先>

町田ゼルビアスポーツクラブ「ムーブメントクリニック」担当：齋藤

TEL：044-578-1977 (平日11:00-18:00) MAIL：school@zelvia.jp

# 『ムーブメントクラス』

## 【目的】

自分の身体を思った通りの速さ、強さ、方向に調整できる能力を身につけ、相手の動きを予測、反応し動き出せるようにする

## 【内容】

- ・ スピード能力の向上  
→ミニハードルやプライオメトリクスといった方法を用い、  
重心の移動をスムーズに行えるようにする
- ・ アジリティ能力の向上  
→止まる、動き出すなどの運動時に身体をコントロール出来るようする
- ・ クイックネスの向上  
→相手やボールなど、外的の刺激に反応し、素早く動き出せるようにする

## 【日程】

第2期(全7回)

6月 9日(木) 16日(木) 23日(木) 30日(木)

7月 7日(木) 14日(木) 21日(木) (7月28日 予備日予定)

- 1日目 「アジリティ(基礎・クローズドスキル)」
- 2日目 「スピードトレーニング(トップスピード維持)」
- 3日目 「スピードトレーニング(加速)」
- 4日目 「アジリティ(応用・オープンスキル)」
- 5日目 「クイックネス」
- 6日目 「総合演習」
- 7日目 「総合演習」

(内容は変更となる場合がございます。)

## 【場所】

フットボールパーク町田

(町田市金森東1-17-1 朝鮮学校グラウンド)

**【定員】**

15名

**【参加料金】**

¥9,800（保険料込み）

※入会金不要

※スクールウェア購入不要

※2022年度ムーブメントクラス第1期より継続してご参加される方は¥1000 OFFにてお申込みいただけます。

※ご紹介でお申し込み、またはご家族・ご友人と一緒に申し込みで¥1000 OFF！

※単日参加可能

料金¥1,500

単日参加の際はメール（school@zelvia.jp）もしくはPiCROにてご連絡ください  
（定員に達している場合、お断りさせていただく場合がございます。）

※他クラスからの振替での参加も可能です

町田ゼルビアスポーツクラブに通われている方はご登録口座より引落  
一般の方はお振込にてお支払いいただきます。

※単日参加の方は当日現金でお支払いください。

**【振替について】**

ムーブメントクラスをお休みされた場合、または悪天候などにより2回以上中止になった場合、FC町田ゼルビアフットボールスクールのスタンダードクラス、もしくはアドヴァンスクラスに振替としてご参加いただけます。