

ムーブメントクラス

第3期 テーマ：バランス

◆ 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スポーツ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。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！

◆ 開催要項

<日程>

9月 1日 (木) 17:20~18:20
 8日 (木) 17:20~18:20
 15日 (木) 17:20~18:20
 22日 (木) 休み
 29日 (木) 17:20~18:20

10月6日 (木) 17:20~18:20
 13日 (木) 17:20~18:20
 20日 (木) 17:20~18:20

※10月27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

<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

<料金> ¥9,800 (入会金、指定ウェア購入不要) (単日参加¥1,500)

◆ 申込方法

「school@zelvia.jp」へメール

件名→ [第3期ムーブメントクラス参加申込]

本文→①参加されるお子様の名前

- ②学年
- ③性別
- ④緊急連絡先



夏休みサッカークリニック

または

8/18(木)ムーブメントクリニック体験会

ご参加の方は

¥1000 OFF!

<お問い合わせ先>

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

ムーブメントクラス 担当：齋藤



『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

【テーマ】

第3期：バランス

動的バランス、静的バランスを意識した内容にすることにより、重心の移動、脚の運びがスムーズに行えるようにする

【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たトレーニング
- ・ 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なトレーニング
- ・ 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なるトレーニング

【日程】

第3期(全7回)

9月 1日(木) 8日(木) 15日(木) 29日(木)

10月 6日(木) 13日(木) 20日(木) (10月27日 予備日)

- 1日目 「アジリティ(基礎・クローズドスキル)」
- 2日目 「アジリティ(応用・オープンスキル)」
- 3日目 「スピードトレーニング(トップスピード維持)」
- 4日目 「スピードトレーニング(加速)」
- 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

※7/29 ムーブメントクリニック、夏休みサッカークリニックムーブメントクラス、8/18 体験会ご参加の方は¥1000OFFとなります。

※第2期ムーブメントクラスより継続してご参加される方は¥1000 OFFとなります。

※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

一般の方はお振込み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。