

ムーブメントクラス

第4期 テーマ：クイックネス

「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！

◆ 日程 ◆

11月

10日 (木) 17:20～18:20
17日 (木) 17:20～18:20
24日 (木) 17:20～18:20

12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) 17:20～18:20



詳細

【対象】小学3～6年生

【会場】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）

【参加費】¥9,800 全7回（単日参加 ¥1500/回） ※10月27日（木）体験会参加で¥1000 OFF

【担当コーチ】齋藤 尚志 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

申込方法（メール）

【宛先】school@zelveia.jp

《件名》第4期ムーブメントクラス申込

《本文》①氏名 ②学年 ③緊急連絡先
④区分（スクール生 or 一般）

■単日参加も受け付けております。（単日参加費:¥1,500）
件名「ムーブメントクラス単日参加」、ご希望の日程を本文にご入力ください。

<お問い合わせ先>

TEL:044-578-1977(平日11:00～18:00) MAIL:school@zelveia.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4期：クイックネス

「予測する」「反応する」「動き出す」をテーマに相手やボール、音などに反応し素早く動く（オープンスキル）ことをトレーニングし、サッカーにおいて攻守での1対1、相手より一歩前に出る能力を見つけることができます。

【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、様々な方向への重心移動を効率良く、素早く移動させるための姿勢や足の回転数（ピッチ）、歩幅（ストライド）強化のトレーニングを行います。
例）相手より速く走る、速くボールに追いつくことが出来る、ドリブルが速くなる

・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なトレーニングを行います。スラロームや各方向へのターン（クローズドスキル）、相手やものに対して動き出す（オープンスキル）が効率よく行えるようになります。
例）攻守における1対1で負けないようになる、競り合いで負けないようになる

・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なるための姿勢、足の接地位置・接地の仕方、脚の動き方のトレーニングを行います。
例）ボール、相手への反応が速くなる（フィールドプレイヤー、GK）

【日程】

第4期（全7回）

- 11月 10日（木）スピードトレーニング 「走る姿勢、ストライドの獲得」
17日（木）スピードトレーニング 「ピッチ、スタート～加速、競争」
24日（木）アジリティトレーニング 「動きの姿勢、ターン・ステップワーク」
12月 1日（木）アジリティトレーニング 「対象に反応し動き出す際の姿勢、脚の動作」
8日（木）クイックネストトレーニング 「自ら動き出す動作、姿勢」
15日（木）クイックネストトレーニング 「反応を速くするための全身の連動」
22日（木）総合演習

【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

※第3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。

10月27日（木）体験会参加で¥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。

『ムーブメントクラス体験会』

10月27日（木）ムーブメントクラス体験会を実施致します！
スピード・アジリティ・クイックネストレーニングを行い、
ムーブメントクラスがどういったものかをご体験いただけます！

【日程】

10月27日（木）

17:20～18:20

（受付開始 17:00～）

【対象】

小学3～6年生

【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）

【料金】

¥500

【申込方法】

メール school@zelvia.jp 宛てに

《件名》

ムーブメントクラス体験会

《本文》

- ① 氏名
- ② 学年
- ③ 緊急連絡先
- ④ 区分（スクール生・一般生）

をご入力の上お申し込みください。