

ムーブメントクラス

第1期 テーマ：スピード・アジリティ

「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 ◆

4月

6日 (木) 17:30～18:30
13日 (木) 17:30～18:30
20日 (木) 17:30～18:30
27日 (木) 17:30～18:30

5月

11日 (木) 17:30～18:30
18日 (木) 17:30～18:30
25日 (木) 17:30～18:30



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）

【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1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）

スプリングスクールご参加の方

参加費¥1000オフ

■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】スピード・アジリティ

走る、方向転換のために重要な重心の移動をスムーズに行うための姿勢、脚の動き・動かし方のトレーニングを行います。

サッカーにおいては走るスピード、攻守において1対1の場面で相手よりも一歩前に入る能力を身に付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1期（全7回）

4月 6日（木） 13日（木） 20日（木） 27日（木）

5月 11日（木） 18日（木） 25日（木）

1日目 スピードトレーニング 「走る姿勢、ピッチ（脚の動きの速さ）の獲得」

2日目 スピードトレーニング 「ストライド（歩幅）の獲得、スタート～加速」

3日目 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」

4日目 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」

5日目 クイックネストレーニング 「自ら動き出す動作、姿勢」

6日目 クイックネストレーニング 「反応を速くするための全身の連動」

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。

※春休み期間下記イベントにご参加の方は¥1000OFFとなります！

・スプリングスクール2023

・3/30（木）ムーブメントクリニック

※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。