

基礎能力向上のための

コーディネーショントレーニング

コーディネーションとは、状況に合わせて「体の動き」や「力の加減」を調整する能力のことです。ボールへの反応や動き出し一歩目の素早さ、相手や外部からの刺激に対する判断力など、神経回路のトレーニングを楽しく遊びを交えながら実践していきます！

今回はモデルチームをお招きし、先生が実際に指導している場面をご覧いただきながら、指導法やトレーニングを学んでいただきます。もちろん、一緒に実践してもOKです！

どのスポーツでも活用できる内容ですので、指導者、選手問わずお気軽にご参加ください♪

NSCA認定

ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

講師：中井 大輔 先生



日時 令和3年9月25日(土) 10:00~12:00

会場 ふれあいランド岩手 体育館 (盛岡市三本柳8地割1-3)

定員 先着 30名 *定員になり次第募集を締め切ります

持ち物 内履き、筆記用具、飲み物、体調管理表、マスク(原則着用)

団員参加
大歓迎♪

* 以下、対象によって異なります

募集期間：9月6日(月)10:00~16日(木)17:00 必着

対象者	盛岡市スポーツ少年団 登録団員・指導者・保護者 * 一団につき 最大3名 まで	ジュニア期の選手・指導者・保護者 ジュニアの指導に興味のある方 *盛岡に在住の方、盛岡で活動している団体に所属の方に限る
参加料	無料	1人 1000円(当日支払)
申込方法	所定の申込用紙にご記入の上、メールまたはFAXにてお申し込み下さい * スポーツ少年団からお申込みされる場合には、チームのご担当者とあらかじめご相談をお願いいたします * 申込用紙は(公財)盛岡市スポーツ協会のHPからダウンロードできます	
申込先	盛岡市スポーツ少年団 事務局 ☒ suposyou@morioka-sport.or.jp FAX:658-1214 担当:中村 悦子	(公財)盛岡市スポーツ協会 事務局事業課 ☒ jigyoka@morioka-sport.or.jp FAX:658-1214 担当:齋藤 優歌
その他	* 公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新研修には該当しません * 特定非営利活動法人NSCAジャパン認定資格保有者は <u>申込時の申請</u> によりNSCA CEU0.2(カテゴリーA)が付与されます * 感染症対策を講じながら開催します。状況によって急きょ中止する場合がございます	