

冬に差がつくジュニア期のトレーニング方法

ジュニア期の子どもたちの基礎体力や運動能力を高めるトレーニングってどんなものがあるのでしょうか？

情報化社会の現在、ネットで検索すれば様々な参考事例が紹介されていますが、実際正しいトレーニング方法やどんなメニューを取り入れたら良いか悩みますよね。

種目特性もありますが、共通してジュニア期の子どもたちに必要となる基礎能力を高めるトレーニング方法を勉強する機会を設けました。

特にシーズンオフとなる冬場はこれらのトレーニングを取り入れ、シーズンに向けた準備をする期間。一緒に勉強していきましょう♪



【日時】平成31年2月2日(土) 9時30分～11時00分 (9時受付開始)

【会場】南部町農業者トレーニングセンター

【対象・参加費】

南部町民、スポnetなんぶ会員・その保護者 スポnetなんぶジュニアチーム関係者	無料
上記に記載してある方以外の方	1,000円

*小学生のお子様をお持ちの保護者様、スポーツ指導等に携わっている指導者

【内容】

【実技指導】(90分) 9:30～11:00	実技紹介 (動きやすい服装で室内用シューズをお持ちください) 冬場だけでなくオールシーズンのトレーニングとして活用できます。 スポnetなんぶジュニアチームの子どもたちを対象に実技指導をしてもらいます。指導者の方はその様子を見ながらの研修になります。
---------------------------	--

【講師】

前谷 涼子氏

*Body make studio “Spritr スプリット” 代表 (店舗：南部町福成)

*元島根スサノオマジック オフィシャルトレーナー

【定員】

20名

【申込方法】

参加希望者は①名前②住所③電話番号④年齢⑤所属を添えて、電話、fax、mailでお申込下さい。

1月30日(水) 〆切 ※空きがある場合は当日参加も可能です。

【申込・問合せ先】 NPO 法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnetなんぶ
 〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺 331-1
 電話 0859-66-5400 FAX0859-66-2901 mail: shiawase@suponetnanbu.com