

# 2021 運動能力向上コース

幅広いスポーツ向けです！



## 運動能力向上コースとは・・・

今流行りの“アジリティ”という言葉。聞いたことはありますか？日本語では「敏捷性」と呼ばれ、幅広いスポーツで重要です。日常生活だけでは獲得できない運動能力を専門的な視点からトレーニングします！

### 《スケジュール》

曜日	会場	対象学年	時間	料金
火曜日	西牛谷小体育館	小1～小6	18:30～19:40	1回1,000円

### 《活動日》

4月		8月	なし	12月	
5月		9月		1月	
6月		10月		2月	
7月		11月		3月	なし

### 注意事項

- 費用は活動日当日に徴収となります。
- 入会金・年会費はありません。
- 兄弟割引制度は適用外となります。
- 体育館シューズで活動を行って下さい。
- 体験は1回まで行っています。

### 《スタッフ紹介》



橋本 和磨

【資格】  
理学療法士  
赤十字救急法救急員

【指導歴】  
2017～ FC古河

## サッカー以外のスポーツの方も参加できます！

## “アジリティの必要性”

走る・止まる・飛ぶ・ターンなどの基本動作を学習し、一瞬一瞬の状況に合わせた正確な動作を行えるようになることで、怪我をしにくく自由に自分の身体を使いこなせる身体を獲得できます！