

コーディネーション教室

アピールポイント

旧東ドイツで考案されたコーディネーショントレーニングで様々なスポーツに対応できるチカラを身につけます。

募集要領

- 対象
小学1年生～6年生
- 定員
募集人数20名
※先着順とさせていただきます。
- 練習日時
毎週水曜日
17時20分～18時50分
(90分)
- 会場
川西運動場
- 会費
10,800円(10回/1期分)
- 諸費
スポーツ安全保険料 800円/年
※実費負担とさせていただきます。
- 服装
運動着、水分
- 申込受付
随時受付(期途中からのご入会も可能です)
入会をご希望の方は、お問合せ先までご連絡ください。

お問合せ先

TEL/FAX: 0797-38-3989
特定非営利活動法人芦屋市体育協会

コーチプロフィール

村上 雄紀

ドイツライプツィヒ大学公認
コーディネーショントレーナー

スポーツをやっている子ども、苦手だと思ってる子ども、何のスポーツをするか迷ってる子ども、スポーツ選手になりたい子ども、みんなが楽しくトレーニングしよう!

プログラム

この教室では、大きく3つのカテゴリーに分けてトレーニングします

①身のこなし(運動協調性)

…寝たり・回ったり・転がったり

さまざまな状況で自分の身体を上手に操るチカラを身につけます。

②スピード…跳んだり・走ったり・登ったり

速く走るフォーム+速く走る筋力で素早く走るチカラを身につけます。

③ボールスキルとモジュールスキル

…球技の基本技能と考えるチカラ

いろんな道具を上手に扱うチカラと自発的に考えるチカラを身につけます。多様なボールゲームを通して『球技の基本技能』を身につけるだけでなく、「どうしたら上手くいくか」と子供達自身に考えさせる環境を作ります。子供たちが夢中になって身体を動かす過程で基礎運動能力だけでなく、自分が持っているチカラをやり繰りして『問題解決する能力』を育みます。

その他

練習の中止決定の判断について

中止決定については、気象庁の天気予報を基に、次のように判断します。

雨天や荒天時は、練習開始1時間前とし、

雨天中止情報はホームページにて掲載します。