

子どもの運動能力を高める

コーディネーショントレーニング教室

平成29年2月8日(水)

生駒市体育協会総合体育館
(生駒市小明町1807-1)

- ① 18時～19時
- ② 19時～20時

平成29年2月17日(金)

小平尾南体育館
(生駒市小平尾町1629)

- ① 18時～19時
- ② 19時～20時

- 対象 小学1～2年の男女
- 参加費 500円
- 持ち物 動きやすい服装、飲料水、室内シューズ
- 定員 各コースとも5名程度(先着順)
- 申込 下記連絡先まで電話かショートメールで申し込みください。
※メールの場合は名前、日程および時間帯を明記ください。
- 連絡先 平岩 ☎090-5139-1159



コーディネーションとは

自分の体を自由自在に動かす能力のことを「コーディネーション」といい、その能力を向上させるのが「コーディネーショントレーニング」です。すべてのスポーツに必要となる、総合的な運動能力を特別なトレーニングにより向上させるものです。スピード、バランス、素早さ、器用さ、しなやかさ、強さ、俊敏さ、反応力、空間認知力、体幹力などを効率よく向上させます。

すでにスポーツチームに所属していて、さらにレベルアップしたい人。スポーツはあまり得意じゃない人。運動会で活躍したい人。男の子。女の子。いろいろなお友達、お待ちしております!!

