



ジュニアフィットネストレーニング

大洗町ビーチテニスクラブ スクール事業

日時 ■月曜日 17:40~18:40/18:50~19:50 ■土曜日 13:30~14:30
場所 大洗町ビーチテニスクラブ 室内コート (※雨天時も開催)

東茨城郡大洗町磯浜町 8231-20 TEL: 029-267-7151

対象 12歳~16歳 (該当しない場合で参加ご希望の際はご相談ください)

内容 次に挙げるコーディネーション能力を高めたり、
基礎的な筋力を向上させることを目的として様々な運動を行います。

(1) 変換能力

変換能力は、状況に応じて適切に対処できたり、相手の動きにスムーズに対応や対抗できる能力。

(2) リズム化能力

いわゆるリズム感に関する能力。

(3) 定位能力

相手や物との距離感や位置関係を正しく把握できる能力。

(4) バランス能力

バランス感覚を養う能力。

(5) 連結能力

ぎこちない動きにならずに体を動かせる能力。

(6) 反応能力

合図や相手に対して素早く、また適切に反応できる能力。

(7) 識別能力

体を的確に動かして道具などを適切な力加減で操作し上手に扱える能力。

様々な動きを行うことで、運動神経の回路が広がり、いろいろな体の使い方や動き方が早く身につきます。また、変化を持った動きを繰り返すため、応用力のある動きができるようになります。このようなトレーニングは、情動面においても急激な感情の起伏を抑えられると考えられています。



指導者 ホルスト・ギュンツェル (スポーツサイエンスアドバイザー)・平野太朗

定員 各回8名 月曜17:40~18:40 枠のみ12名

留意事項 スポーツ傷害保険等には各自で加入してください。

ウイルス感染防止対策にご協力ください。

トレーニング中の様子を撮影し、HPやSNSなどに掲載する場合があります。

写真などの使用を不可とする場合はあらかじめお申し出ください。

参加費 大洗町民・クラブ会員…1,760円/1回(税込) 2,200円/1回(税込)

※月ごとに複数回の事前申し込み可。回数に応じた割引があります

※詳細は別紙「スクール案内」を参照してください

申込方法 当クラブフロントにて直接またはお電話にてお申し込みください

申込締切 各回定員になり次第締め切り (キャンセル待ちも受付)

問い合わせ 大洗町ビーチテニスクラブ TEL: 029-267-7151

<https://oarai-town-beach-tennis-club.jimdofree.com/>

