



☆関東地域にて世界大会優勝、ジュニアオリンピック出場など、多くのジュニアアスリートを生み出している
JASSBAアスリート塾が長野県箕輪町でも開校
 ☆各回ともに40名近くのご参加を頂きました。

JASSBAアスリート塾箕輪校 第5回体験会

- 小学1年生～中学3年生対象トレーニング塾
- 2歳児～5歳児対象幼児クラス

3月26日 (日)
箕輪町民体育館

幼児クラスもスタート!

※別紙幼児クラスのご案内をご覧ください

| | | | |
|---------------|------------------|----------|----------|
| 怪我をしない体をつくりたい | 瞬発力を高めたい | 足を速くしたい | 忍耐力をつけたい |
| リズム感を高めたい | コミュニケーション能力を高めたい | 柔軟性を高めたい | 自信を持たせたい |

指導内容

小学生、中学生年代にやっておきたい基礎的な動き作りを交えながら、「筋力」、「スタミナ」、「瞬発力」、「敏捷性」、「スピード」、「柔軟性」、「ボディバランス」を総合的に高めていきます。アスリート塾では頭で理解をするのではなく、体で覚えるという事を大切にしながらトレーニングを進めていきますので、90分間様々なドリルがハイテンポで入ってきます。小学生、中学生年代では力に頼るのではなく、正しい動き方、正しいバランスの取り方、正しい姿勢を理解できるようにしたいものです。動きには一人一人特徴があるものの、正解がありますので、その辺りを導きだせるように指導を進めて参ります。



<JASSBAからのメッセージ>

技術の土台にはフィジカル・マインドセット・食生活の3本柱があります。小学生、中学生年代において多くの競技で早熟な選手が活躍をする傾向にあります。私たちはアスリートの育成を専門分野として担っていますが、早熟系で育ってしまっている選手達は高校生頃に伸び悩みの壁に当たる事になります。体が大きくても力ばかりに頼らずに細かい体の使い方、正しいフットワークを身に付けたところ。そして、体が小さい子はやがて成長期はきますので、その時の為に今出来る体作りを是非進めていってもらいたいと思います。体の能力があれば自分のイメージした動きがもっともっと容易にできるようになるはず。今からしっかりと体作りを進めていきましょう。

また、私たちには「3つの大切にしている事」があります。1つ目は、「スポーツは子供を大人にする為のツール」というコンセプトを頭に置いて、スポーツやトレーニングに向かい合う中で人間的に成長をしてもらえる機会にしたいと考えています。

2つ目は、他者比較ではなく自己比較ができる子供たちの育成に繋がってほしいと思います。これは自尊心へ繋がります。

3つ目は、「情報格差の是正」です。ハード面だけでなく、情報の量も環境1つと言えます。地域において首都圏に集ると同等の情報をお伝えする事も私たちの役割と考えております。

箕輪町のスポーツと教育、そして人材育成環境に寄与していきます。

一般社団法人日本スポーツサポートベース代表理事/株式会社COZY代表
 小嶋 満

主催：一般社団法人日本スポーツサポートベース (JASSBA)

協力：株式会社COZY, FOOTBALL CONNECTIONS

場所：箕輪町民体育館

日時：3月26日 (日)

15:15～15:50 (15時集合) 2歳児～5歳児

16:00～17:30 (15時50分集合) 小学1年生～中学3年生

参加費：500円

持ち物：トレーニングウェア、室内シューズ、タオル、飲み物

指導者：JASSBAアスリート塾塾長 小嶋満 (箕輪町出身)

JASSBAアスリート塾プログラムリーダー 遠藤嵩良

お申し込み・お問い合わせはこちらまで

JASSBAアスリート塾 箕輪校
 TEL : 080-2217-9566 (箕輪校担当 金澤)
 E-Mail : skanazawa0713@yahoo.co.jp
 HP: jassba.jp

