



JASSBAアスリート塾箕輪校 ご案内

●小学1年生～中学3年生を対象としたアスリートトレーニング教室

☑フィジカルトレーニング ☑食生活基礎知識 ☑マインドセット ☑メディカルケア

選手としてレベルアップをするために大切なこと

- トレーナーと早く出会うこと！
- 頑張るべき点を明確にすること！
- 自尊心を高めること！

4月20日から毎週木曜日(月4回)開校となります。

木曜日19時00分～20時30分

箕輪町民体育館にて

初回のみ無料体験を承っております。是非お越しください。

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に入ってきます。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いところです。そして、体が小さい子はやがて成長期がきますので、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で、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「大切にしている事が3つ」があります。

1つ目「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げていきたいと思ひます。これは自尊心へ繋がります。

3つ目「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：木曜日19時～20時30分

※月4回の開催となります。毎週木曜日の開催とは別に月に1回土日に開催をしますので、そちらへのご参加もできます。

年会費：5,000円 →2017年の年会費は0円です。

月謝：4,000円(月5回のトレーニング参加が可能)

持ち物：トレーニングウェア、室内シューズ、タオル、飲み物

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 : 080-5514-7344(箕輪校 小嶋)

E-Mail : info@cozy-pt.com

HP: jassba.jp

