


2017年7月～12月期

無料セミナー『サッカーゆるトレーニング入門』のご案内

★2016年9月より参加回数の制限をなくし、参加資格を満たしている方は、無料で何回でも参加できることといたしました。

『日本人が世界一になるためのサッカーゆるトレーニング55』を刊行し、サッカーゆるトレーニング指導権をオープン化しました。一人でも多くの方に、実際にこのトレーニングを学ぶ機会を提供し、日本サッカーのレベルアップに貢献するために、無料セミナーを下記の通り開催することとしました。ふるってご参加ください。



『日本人が世界一になるためのサッカーゆるトレーニング55』(KADOKAWA)
高岡英夫・松井浩 共著 1,836円(税込)

開催日時

| 開催日 | 曜日 | 開催時間 | 申込締切 |
|-------------|----|-------------|--------------|
| 2017年7月15日 | 土 | 16:15～18:45 | 7月12日(水)18時 |
| 2017年9月9日 | 土 | 16:15～18:45 | 9月6日(水)18時 |
| 2017年10月28日 | 土 | 16:15～18:45 | 10月25日(水)18時 |
| 2017年11月18日 | 土 | 16:15～18:45 | 11月15日(水)18時 |
| 2017年12月9日 | 土 | 16:15～18:45 | 12月6日(水)18時 |

*申込締切後の受付けはできませんのでご注意ください。

*いずれの回も満員となり次第受付を終了いたします。各回定員:20名

◆**内容**：ゆる体操 … 約30分 ゆる筋トレ … 約45分 サッカーゆるトレーニング … 約1時間15分

◆**参加資格**：下記1)～3)すべてを満たしていること。

- 1)サッカー選手およびその選手のご家族で当日一緒にトレーニングされる方(見学不可)、サッカーコーチ、サッカー選手に関わるトレーナーであること。フットサルもOKです。
- 2)開催日時時点で小学校5年生以上で、ケガがなく通常のサッカーの練習ができる方。
- 3)『日本人が世界一になるためのサッカーゆるトレーニング55』(高岡英夫・松井浩著、KADOKAWA刊)を読了しており、同書の第3章掲載のゆる体操の全てのパーツを事前に練習してきていること。

◆**会場**：運動総研・本社教室 東京都文京区本郷3-42-5 ボア本郷3F *地図は裏面

◆**講師**：NPO法人日本ゆる協会公認サッカーゆるトレーナー 大久保貴弘 他

◆**費用**：保険料800円(1人あたり/一日ごと)…講座料は無料ですが、ご参加者を加入者とするスポーツ安全保険の保険料実費をご負担いただきます。保険料は当日会場で集めさせていただきます。加入手続きは当社が代行します。

◆**登録用紙のご提出**：当社講座に初めてご参加の方は、当社規定の公開講座登録用紙に記入し提出いただくことが必要です(顔写真の貼付、および押印が必要です)。お申し込み後に用紙をお送りします。

◆**お申込方法**：運動総研コールセンターまで電話にてお申し込みください。

*保険加入手続きのため必ず生年月日をお伝えください。

*申込締切後の受付けはできませんのでご注意ください。

運動総研コールセンター 電話：03-3817-0390(電話受付：10時～18時 日曜・木曜定休)

◆**持ち物**：きれいに洗ったサッカーボール5号球または4号球(フットサルボール4号球も可)。

靴下をはいた状態でトレーニングします。シューズは不要です。体操のできる服装を持参してください。ズボンは、必ずジャージ等の丈の長いものにしてください。一部のトレーニングで、丈の長いズボンでないといけないものがありますので、短パンやハーフパンツ、七分丈のものはお避けください。

*着替えスペースはあります。

◆**参加キャンセルについて**：無料のセミナーですが、参加できなくなった場合には、必ず運動総研コールセンターにご連絡ください。事前に連絡なく欠席した場合は、以後のご参加をお断りする場合があります。

主催：運動科学総合研究所 / 協力：NPO法人日本ゆる協会