

2020年1月～6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

2019年9月よりサッカー球軸トレーニングも取り入れて、講習を行っています。

★参加資格を満たしている方は、無料で何回でも参加いただけます。

書籍『サッカー球軸トレーニング』において、日本サッカー本気で世界一になれる計画が発表されました。多くの方に、実際にサッカーゆる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しています。ふるってご参加ください。

開催日時

開催日	曜日	開催時間	申込締切
2020年1月25日	土	16:15～18:45	1月22日(水)18時
2020年2月8日	土	16:15～18:45	2月5日(水)18時
2020年3月21日	土	16:15～18:45	3月18日(水)18時
2020年4月4日	土	16:15～18:45	4月1日(水)18時
2020年5月30日	土	16:15～18:45	5月27日(水)18時
2020年6月20日	土	16:15～18:45	6月17日(水)18時

＊申込締切後の受付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+サッカー球軸トレーニング … 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4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) 「ゆる体操公式サイト」で公開中の「ゆる体操」無料動画および「サッカーゆるトレーニング」無料動画の全てのメソッドを事前に練習してきていること。<http://www.yuruexercise.net/japan/movie.html>
または『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、現在は電子書籍のみ入手可能)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 ポア本郷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

2020年1月～6月期サッカーゆるトレーニング入門のご案内 2019年12月10日発行 差出人: 運動科学総合研究所 〒113-0033 東京都文京区本郷3-42-5 ポア本郷3F

本パンフレット掲載の全ての文章・図面・写真には運動科学総合研究所の著作権が成立しています。当研究所の許諾なく本パンフレット掲載内容を転載・複製及びデジタルデータ化することは法律により禁じられています。©2019 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所

