

COORDINATION

令和6年
1/29 (月)
19:00~20:00
@福野体育館

参加
無料

ジュニア期
のための

明日からの指導に役立つ
運動能力の基礎作り!

コーディネーション トレーニング

コーディネーション能力とは、目や耳など感覚器から入ってきた情報を脳が処理し、からだの各部位に指令を出すという一連の流れをスムーズに行う能力のこと。バランス能力、リズム能力、識別能力、反応能力などのコーディネーション能力を高めることでパフォーマンス向上だけでなくけがの予防にもつながります。ぜひご参加ください!

講師

(有) ジャックハンドトレーナーズ

片岡 淳 氏

(日本スポーツ協会アスレティックトレーナー)

- 日時 令和6年1月29日(月)19:00~20:00
場所 南砺市福野体育館アリーナ
対象 市内スポーツ少年団指導者、スポーツ指導者、スポーツクラブ関係者
内容 実技
持ち物 内履きシューズ
参加費 無料
申込み 各地域のスポーツクラブへお申込みください *締切り 令和6年1月20日

問い合わせ 南砺市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事務局

NPO 法人アイウェーブ (井波社会体育館内) 南砺市井波 700-110 TEL0763-82-5026

主催 南砺市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 後援 南砺市教育委員会 南砺市スポーツ少年団