

9.98スポーツ教室会員募集!

頭が良くなる! 足が速くなる!

# 小学1・2・3年生コース



【日程】 7月3日 10日 17日 24日(土) 11:00~12:00  
8月7日 14日 21日(土) 11:00~12:00

※8月28日(土)Athle Night Games (ANG) in FUKUI 2021 ジュニアレースに優先的に出場できます

【会場】 嶺北会場 ユテックトレーニングセンター  
嶺南会場 敦賀市立粟野スポーツセンター

【対象】 小学1~3年生

【定員】 各会場20名 (先着順)

【会費】 9,000円 (全7回分・ANG出場料は含まない)



## コーディネーショントレーニング

脳と体の動きを同化させることで、素早い反応や判断力を養うトレーニング方法です。すべての運動の基礎となるものであり、スポーツ、学力、カルチャーなどの多方面において優位な成績をあげています。



ジュニア年代に必要な5つの

### コーディネーションファクター

スペーシング  
(方向感覚・距離感)

グレーディング  
(力の入れ具合)

リズム  
(タイミング含)

バランス  
(平行感覚)

リアクション  
(素早い反応)

実証研究で判明したコーディネーショントレーニングの多様な効果

足が  
速くなる  
(運動神経UP)

本番に  
強くなる  
(メンタル力UP)

脳が  
賢くなる  
(認知機能UP)

© 2021 Yoshio Izuhara All Rights Reserved.

KISTE®(キステ)メソッドファウンダー  
泉原嘉郎先生 監修

- ドイツ・ライプツィヒ大学博士号
- 日本サッカー協会技術委員会  
フィジカルフィットネス  
プロジェクト・メンバー
- 日本陸上競技連盟指導者養成委員
- ヨーロッパサッカー連盟 (UEFA) 公認B級ライセンス
- プロ・アマを問わず多くのアスリートや指導者に対し  
コーディネーショントレーニングの実践指導を行い、  
成果をあげている。



QRコードもしくは福井陸協のホームページからお申し込み下さい

福井陸協

検索

JAAF 一般財団法人福井陸上競技協会  
0776-38-0360

