

中学生から始める

ジュニアアスリート トレーニングプログラム

中学生からパフォーマンスを高めるトレーニングを始めましょう！！

日時

令和 5 年 10 月～
令和 6 年 1 月 (全 10 回)
月曜日 19:00～21:00

※日程は、ホームページよりご確認ください

場所

富山市総合体育館
第 1 アリーナ

(富山市湊入船町 12 番 1 号)

料金

1,000 円 (全 10 回分)

対象

中学生 40 名

全国で活躍する
選手を目指そう!!

内容

主なトレーニング	内容
コーディネーション トレーニング	複合運動を通じて、空間把握や力の加減、 タイミング能力を学びます
スピードトレーニング	スポーツに必要な様々なスピード能力を 学びます
アジリティトレーニング	体をコントロールする能力について、 バランス、方向転換動作に特化して トレーニングします
クイックネストレーニング	多くのスポーツに必要とされている刺激に 対して素早く動き出す能力を向上します

講師

油谷 信隆 氏 (株式会社アルプス・富山タウントレッキングサイト) 他

申込期間

令和 5 年 9 月 25 日 (月) まで

富山市スポーツ協会ホームページ、または各部活動の顧問に申込書を提出し、
学校で取りまとめてお申込みください。

申込多数の場合は抽選し、9 月 26 日 (火) に応募者に全員に連絡します。

詳細・お申込み

(公財)富山市スポーツ協会 TEL 076-432-1117

詳細は、
ホームページを確認 ▶▶

