

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6年10月7日～  
令和7年1月27日

場所

富山市総合体育館  
第1アリーナ

(全10回)月曜日 19:00～21:00

(富山市湊入船町12番1号)

※日程は、ホームページよりご確認ください

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・富山タウンレッキングサイト) 他

申込期間

令和6年9月11日(水)～9月29日(日)まで

富山市スポーツ協会ホームページよりお申込みください。

申込多数の場合は抽選し、9月30日(月)に応募者全員に連絡します。

【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 ▶▶



公益財団法人 富山市スポーツ協会

LINE公式アカウント



あなたが今！知りたい情報をすばやくGET!!