

大阪市教育委員会後援
速くなれ!

飛んで!

跳ねて!



プロが教える



無料陸上 体験教室

11/11
(土)

教室の様子は
コチラより



UNITED_HIRANO

詳細

- 開催場所** セレッツフットサルパーク長居 Aコート
- 住所** 〒546-0034 大阪市東住吉区长居公園1
- 開催時間** ※申込先着順
 <低学年の部> 14:00~14:50 (定員30名)
 <高学年の部> 15:00~15:50 (定員30名)



講師紹介



【名前】
辻和哉先生(つじかずや)

【経歴】
元日本オリンピック委員会強化スタッフ
日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー
日本スポーツ協会公認クラブマネージャ
大阪マラソン医事部救護委員会

【主なトレーナ活動】
1997 なみは や国体大阪チームトレーナー
1999 世界ユース選手権陸上競技日本代表トレーナー
2000 アジアジュニア選手権陸上競技日本代表トレーナー
世界ジュニア選手権陸上競技日本代表トレーナー
その他、自身の知識と確かな技術を武器に、陸上教室を展開する。
また、陸上競技を始め数々のスポーツ分野で選手・指導者



【名前】
中川希先生(なかがわがずき)

【経歴】
清風高校卒業
大阪社会体育専門学校 社会体育科卒業

【資格】
日本スポーツ協会陸上競技指導員・健康運動指導士

【指導歴】
友洲中学校陸上部
大阪社会体育専門学校
現在：ユナイテッド平野陸上教室【長居校・横塚台校】講師
ReRe-body代表

スポーツくじ
WINNER 10000 BIG
スポーツ振興くじ助成事業
このプロが教える無料陸上体験教室は
スポーツ振興くじ助成を受けて実施
しています。

募集締切日:11月9日(木)13時まで

窓口
NPO 法人ユナイテッド平野スポーツクラブ
プロが教える陸上無料体験教室 係
住所:大阪市平野区喜連西 1-18-52

お申し込みは
コチラ

【メールでお申込み】
件名に「プロが教える陸上教室【※】」
⇒[]内の ※には参加会場をご入力ください。
本文に ①参加会場 ②希望コース ③参加者氏名
④所属学校 ⑤学年 ⑥連絡先電話番号
以上をご入力の上下記アドレス宛にお送りください。
✉ office@united-hirano.com

お申し込み
フォーム



プロが教える

無料陸上体験教室では
楽しく、正しく以下の様な
指導を行っています。



実技プログラム(基本)

1. 身体の使い方を学ぶ
「定位能力」「リズム能力」「バランス能力」
「変換能力」「反応能力」「連結能力」
2. リズム感を学ぶ(4、8、16、32拍子) 心拍数
地面からの反発(地面を叩く、押す、跳ねる)
(両足、片足、交互) 足部・足関節・
膝関節・股関節)
地面からの反発のない手の動き(肩甲骨・肩関節・肘関節)
体幹のリズムは?
シザース動作
3. 動きをイメージで学ぶ
4. 見て学ぶ能力を学ぶ
5. 聞いて学ぶ能力を学ぶ

リズムカルな動きを高める運動、タイミングのよい動きを高める運動、素早い動きを高める運動、いわゆる巧緻性を高める運動を、児童期後半から青年期にかけて、動きを持続させる能力を高める運動、力強い動きを高める運動を入れる



実技プログラム(応用)



ラダー
・リズム
・コーディネーション
・マルチタスク



マーカー
・リズム
・カラー
・タイミング



ミニハードル
・リズム
・切り替え
・踏切・接地



動作分析
・速く走れない原因を見つける

指導理念・コンセプト

運動神経向上プログラム

人生で一度だけ訪れる【ゴールデンエイジ】難しい動きも短時間で習得できる時期専門的な知識と技術で運動神経を促進し子どもたちのパフォーマンスを向上させます。

姿勢改善=スピード

速く走るためには正しい姿勢で走ることが必要です。
走り方教室を通じて姿勢改善、身体のバランス、コントロールを身に着けることでスピード強化につながります。

土台作り

身体の動きづくりをテーマにトレーニングを行います。土台を完成させることですべての競技力UPに繋がります。子どもたちの可能性を広げることができます。