

ジュニア身体能力向上セミナー



スポーツ・パフォーマンスを向上させる

「SAQトレーニング」

「SAQ」トレーニングとは・・・

S=スピード (前方への重心移動の速さ)

A=アジリティ (敏捷性 運動時に身体をコントロールする能力)

Q=クイックネス (刺激に反応し素早く動き出す能力)

と、それまで「スピード」と簡単に片付けられた能力を大きく3要素に細分化し、「早く走りたい」「動作のブレを少なくしたい」「体幹を強化したい」など、運動能力はもちろん、競技力UPにつながるトレーニングプログラムです。

プロスポーツ選手からも指導要請がある日本SAQ協会から講師を招いて、ウォーミングアップから競技につながるトレーニング方法を学べます。

ぜひ、子供たちのパフォーマンス向上に役立ててください。

主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
共催 光市体育協会
後援 光市教育委員会・光市スポーツ少年団本部

日時 **2019年8月19日(月)**

- ①中学生の部 (中学生) 8:45~12:50
- ②小学生の部 (小学5、6年生) 14:10~16:10



会場 光市総合体育館
 講師 NPO法人日本SAQ協会 インストラクター
 参加料等 ①中学生の部 先着 200名 1人100円
 ②小学生の部 先着 100名 1人100円
 問合せ 光市総合体育館内 (公財) 光市スポーツ振興会

TEL 0833-72-9100

ジュニア身体能力向上セミナー

スポーツ・パフォーマンスを向上させる

「SAQトレーニング」

「SAQ」トレーニングとは・・・

1980年代後半アメリカのフットボールやバスケットボールのために開発されたものでNFLやNBA選手などのトッププロにも採用されたトレーニングです。

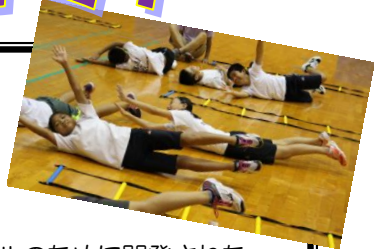
S = スピード (前方への重心移動の速さ)

A = アジリティ (敏捷性 運動時に身体をコントロールする能力)

Q = クイックネス (刺激に反応し素早く動き出す能力)

と、それまで「スピード」と簡単に片付けられた能力を大きく3要素に細分化し、「早く走りたい」「動作のブレを少なくしたい」「体幹を強化したい」など、運動能力はもちろん競技力UPにつながるトレーニングプログラムです。

プロスポーツ選手からも指導要請がある日本SAQ協会から講師を招いて、ウォーミングアップの方法から競技力UPにつながるトレーニング方法が学べます。ぜひ、子供たちのパフォーマンス向上に役立ててください。



1 日時 **2019年8月19日(月)**
14:10~16:10 <受付> 13:30~13:50

2 対象者 市内 **小学5、6年生** **100名** ※先着順

3 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
4 共催 光市体育協会
5 後援 光市教育委員会・光市スポーツ少年団本部
6 講師 NPO法人日本SAQ協会認定インストラクター

7 会場 光市総合体育館

8 参加料 100円(1人)

9 準備物 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、水分補給用飲み物(蓋つき)、着替え

10 申込 **下記に記入し、8月6日(火)までに下記に申し込んでください**
公益財団法人光市スポーツ振興会
〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内
TEL 0833-72-9100 FAX 0833-72-9550



ラダー(なわばしごのような用具)やミニハードルを使用したトレーニングの技術習得なども行う予定です。

申込用紙 ※TELでの申込可能。FAXの場合は誤送の可能性がありますので、FAX後確認の電話をお願いします。

受付No.	フリガナ 氏名	性別	生年月日	学校(学年)	所属
		男・女		小学校(年)	※スポ少・クラブチーム等

申込保護者 : 氏名 _____
住所 _____
TEL (できれば携帯) _____