

# 「スピードトレーニング」

## チーム指導をしている全ての人に役立つ！

チーム指導には、独特のノウハウが必要です。限られた器具、限られた時間、さらに一度に多人数を効率よくトレーニングさせなければならない…。その他にも教科書には載っていない沢山のノウハウが必要になります。ベストコンディションは、チーム指導に関わって20年のノウハウがあります。今回は、現場で一番多く要求される「スピード」をテーマにした内容をお伝えします。

### Sprint

スポーツでは、スプリントの速さが重要です。ただし、動きだしの速さと5m以内のスプリントが重要だと言われています。そのため、動きの中でのスタートやリアクション（反応）を含めたスタート部分に注目したプログラムをご紹介します。



### Agility

スポーツに必要なスピードは、走る速さだけでなく動作の速さも重要です。ただし動作の速さとは、ただ単に速ければ良いのではなく、コントロールされた中で最大の速さだと考えています。そのため、ストップ動作と方向変換も含んだプログラムをご紹介します。



日時：平成23年9月18日（日）13時30分～16時30分（13時15分～受付開始）

場所：レベルファイブスタジアム体育館（福岡市博多区東平尾公園2-1-1）

講師：窪田邦彦（ベストコンディションKJ社代表）

定員：50名（定員を越えた場合は先着順とさせていただきます。）

料金：¥5,250

¥4,725（メンバー価格）， ¥4,200（プラチナメンバー価格）

### FAX申込み用紙

下記の内容をご記入の上、ベストコンディションジムまで送信して下さい。092-715-5232

氏名		所属	
住所		電話番号	
メールアドレス	※申し込み以降のご連絡はメールで行ないますので、必ずご記入ください。		
日時	<input type="checkbox"/> 9月18日 スピードトレーニング		

携帯からは  
こちら→

