

大和市外の方もご参加いただけるようになりました

# 部活動応援!

参加無料

# コーディネーション

## キミの努力をカタチにする

### コーディネーション

## 心と体のつくり方

# 12/15 SUN

## 10:00 ▶ 12:00



部活動では競技技術の習得のための練習が多い

### Technical

### Mental

興味と勇気を持って  
取り組もう

基盤となる部分の強化と向上が  
上達の近道!!

トップパフォーマンスを目指そう!

### Co-ordination

基本的な体力要素と動作の習得

コーディネーションとは、脳が状況を判断し筋に情報を送るという一連の動作を正確に素早く行うために必要な運動感覚で、バランスよく鍛えることが大切です。

「運動神経がいい」人は、この能力が優れているのです。

どんなスポーツにもコーディネーション能力は必要ですがスポーツによって重要とされる能力は違います。

キミの得意はどんな能力だろう?

もっと伸ばしたい能力は?

自分を知って部活動に活かそう!



講師 NPO 法人スピッツェン・パフォーマンス代表理事 多田 久剛 氏

日本チアリーディング協会オフィシャルトレーナー、全米アスレティックトレーナーズ協会認定アスレティックトレーナー、ドイツライプツヒ大学公認コーディネーショントレーナー、元北海道日本ハムファイターズトレーナー。

NPO 法人スピッツェン・パフォーマンスは、地域の子どもたち、障がい者及び高齢者等に対して、競技力向上や運動機能向上に関するスポーツ関連事業を行い、スポーツやトレーニングを通じた健全な心身の育成、地域の活性化とスポーツ振興の発展に寄与することを目指し、活動を展開している。

会場 大和市文化創造拠点シリウス6階 生涯学習センター601 講習室

対象 大和市内在住・在学の中学生・高校生  
※見学を希望される保護者は、申込時お申し出ください。

定員 先着 30名

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、運動できる室内シューズ、タオル、飲み物(ペットボトルなど蓋ができるもの)、筆記用具

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合があります。

アクセス 小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩 3分



※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でご来場ください。

<https://yamato-bunka.jp>



◆申込◆ 11/17(日) 10時～ 電話または 6階生涯学習センター窓口 ◆申込・問合せ◆ 046-261-0491

主催：やまとみらい(大和市文化創造拠点 指定管理者) 大和市生涯学習センター <https://yamato-bunka.jp>