



参加料は
無料です♪



フット コーディネーション 教室!



あしをじょうずにつかえると、

かけ足がはやくなるよ! サッカーやフットサルも じょうずになるよ♪



【日程】2019年5月5日(日)
【時間】14:00～15:00
【対象】小学1年生～小学6年生
☆先着受付、定員にない次第、締め切り
【定員】15名



【募集期間】4/1午前10:00～4/15終日
下記のいずれかの方法でお申込みください。

①お電話、又はFAXにて、
お子様のお名前(ふりがな)・年齢・学年
電話番号・教室名(確認の為)、
以上をお伝えください。

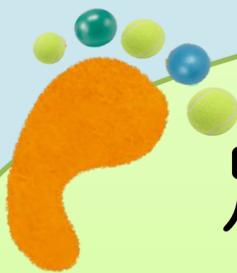
②窓口受付にてお申込み、
本館受付にある、
専用の応募用紙に
①と同様の内容を記入。

【FAX記入例】

- ①お名前
(ふりがな)
- ②年齢
- ③学年
- ④電話番号
- ⑤教室名

※お申込みは先着順受付となります。
※不明な点は事前にお問い合わせください。

(公財)福岡市スポーツ協会 福岡市民体育館管理事務所
〒812-0045 福岡市博多区東公園8番2号
電話:092-641-9135 FAX:092-641-9139



足をつかうことで 運動神経が発達します！



足裏や指など、足の細部からを日常的に刺激して感覚や神経を鋭くすると、
地面の情報をキャッチする接地感覚が磨かれ、バランスを取りやすくなったり、
踏ん張りがききやすくなったりする効果があります。

神経系の発育は、12歳でほぼ100%に達すると言われています。
まさに今が、発達する絶好の機会です！



今回のイベント、フットコーディネーション 教室では、
『安全に楽しく、足裏や指を効果的に刺激すること』
をメインテーマとしています！

まずは裸足になって、歩いたり走ってみることからスタートし、
それからソフトギムやテニスボールなど使って、
かかとや指先、足裏全体など使ってボールを転がすなど。

安全に楽しく足を使う機会と、運動能力向上のきっかけ作りを、
お子様にご提供できればと考えております！

指導担当トレーナー 齋藤 圭



☆コーディネーション=運動神経(体の調整能力)

運動あそびを通して、運動神経を刺激します！

スポーツ(運動)は7つの能力を組み合わせで動いています。

【①リズム ②バランス ③変換 ④反応 ⑤連結 ⑥定位 ⑦識別】

刺激

神経

指令

脳

伝達

身体

能力UP!!

コーディネーショントレーニングで
からだの正しい使い方を学びましょう！



指導担当トレーナー 牧野 萌実