



サッカー選手のための 走力アップスペシャルプログラム



30チーム
突破！

＜C.ロナウドもメッシも、トップ選手は陸上選手と同じ走りをしている！＞

50mが平均1.0秒速くなる、[サッカーで活かすこと]を目的に作られたプログラム。

Jリーグジュニアチームも導入しているプログラムで、チームの身体能力を一気に高めてみませんか？

プログラム内容

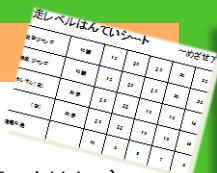
場所：皆様の練習場所まで出張いたします。

対象：小学生・中学生・高校生
(チーム外の方も呼んでいただいても構いません。)

特典：全員に自宅やチーム練習で使えるオリジナルの「走レベル判定シート」をお配りいたします。

参加費：一人あたり100分で2000円

年間100分×4回、練習の前後などで希望者を集めて行います。希望者各個人からお支払いいただく形を基本としております。効果がめざましいので、結果的にほぼ全員が参加する傾向があります。



講師



荒川優 (あらかわゆう)
陸上プロコーチ (100m : 10秒5)
▶ ニュージランド大会100m 銀メダル

筑波大学出身。スプリントコーチとしてオリンピック選手や子どもたちの指導し、メディアでも幅広く活動。

出演：NHK「テレビスポーツ教室」など多数。

「私は昔サッカーをやっていました。その時感じたのは、サッカーにとって[フィジカル]と[技術]は両輪だということです。フィジカル面で走りを強化すると、より日々のサッカー技術が使えるようになったのです！特に子どもの時期は、ちょっとしたことで一気に変化します。ぜひみなさんにも、変化を体感してもらえれば嬉しく思います。」

チームパフォーマンスUP

ストップ、切り返し、フェイント・・・理想的な走りはすべての動きを向上させます。腕ふりやバランスなど、体の使い方から走りを改善していきます。

お礼

希望者負担のためチームにご負担はおかけしません。また、場所や告知のお礼として参加費の20%をチームにお渡しいたします。

サッカーでどう生きるか不安な部分もありましたが、理論的かつワクワクする指導で子どもたちの明らかな「変化・成長」「目の輝き」を感じ、期待を遥かに超えるものでした！
今は毎日練習に取り入れています！

FCエルマナ 石尾コーチ



8~10月
限定

プログラム体験(60分)を1人1000円でご利用いただけます。
体験だけでも平均0.3秒速くなるとともに、最初と最後にタイム測定を行うので、確実に効果を実感できます。

[お問い合わせ先]

電話：090-8260-6275 (荒川まで)

メール：yu.arakawa@sports-crowd.net

