



# ジュニア期の アスリート塾 会員募集

## 走

- スプリント走の基礎練習を通して運動制御能力の向上を図ります
- メスプラットトレーニング（測定式トレーニング）を採用しています
- 10mフライング走の記録向上を図ります

- 跳躍スキルの基礎練習を通して運動制御能力の向上を図ります
- 体勢と重心移動感覚の能力向上を通して、効果的な跳躍を目指します
- 跳躍の基礎トレーニングにより体幹 - 四肢連結能力を高めます

## 跳

## 投

- 投球スキルの基礎練習を通して運動制御能力の向上を図ります
- 四肢連結の能力向上を通して、速く・遠く・正確な投球動作を目指します
- ソフトボール投げの記録向上を図ります

- 競泳・水球の基礎練習を通して運動制御能力の向上を図ります
- クロールの基礎トレーニングにより体幹 - 四肢連結能力を高めます
- 水球の基礎トレーニングにより体幹 - 四肢連結能力を高めます

## 泳

### 平成30年度春期コース募集

- 1.開催日程 4月～7月の月曜日(会場:市民プール)及び水曜日(会場:総合体育館)  
各会場17:30～19:00(全18回)
- 2.対象者 アスリートを目指す小学1～4年生の男女(バタ足で3m泳げること)
- 3.受講料 12,000円(新規入会者は別途入会金2,000円が必要です)
- 4.募集人数 20人(応募多数の場合は抽選し、申込者全員に通知します)
- 5.申込期間 4月1日(日)までに、富山市体育協会ホームページから申し込んでください

平成30年度春期コース 活動予定

回	日時	会場	特記事項
1	4月9日(月)17:30~19:00 (17:20 エントランスホールにて受付・待機)	市民プール (25m 及び 50m プール)	パフォーマンス テスト
2	4月11日(水)17:30~19:00 (17:20 第1アリーナ北西入口にて受付・待機)	総合体育館 (第1アリーナ奥1/2面)	パフォーマンス テスト
3	4月16日(月)17:30~19:00 (17:20 受付開始・更衣を済ませプールサイド集合)	市民プール (25m 及び 50m プール)	プール トレーニング
4	4月25日(水)17:30~19:00 (17:20 第1アリーナ北西入口にて受付・待機)	総合体育館 (第1アリーナ奥1/2面)	陸上 トレーニング
5	5月14日(月)17:30~19:00 (17:20 受付開始・更衣を済ませプールサイド集合)	市民プール (25m 及び 50m プール)	プール トレーニング
6	5月16日(水)17:30~19:00 (17:20 第1アリーナ北西入口にて受付・待機)	総合体育館 (第1アリーナ奥1/2面)	陸上 トレーニング
7	5月23日(水)17:30~19:00 (17:20 第1アリーナ北西入口にて受付・待機)	総合体育館 (第1アリーナ奥1/2面)	陸上 トレーニング
8	5月28日(月)17:30~19:00 (17:20 受付開始・更衣を済ませプールサイド集合)	市民プール (25m 及び 50m プール)	プール トレーニング
9	6月4日(月)17:30~19:00 (17:20 受付開始・更衣を済ませプールサイド集合)	市民プール (25m 及び 50m プール)	プール トレーニング
10	6月6日(水)17:30~19:00 (17:20 第1アリーナ北西入口にて受付・待機)	総合体育館 (第1アリーナ奥1/2面)	陸上 トレーニング
11	6月11日(月)17:30~19:00 (17:20 受付開始・更衣を済ませプールサイド集合)	市民プール (25m 及び 50m プール)	プール トレーニング
12	6月13日(水)17:30~19:00 (17:20 第1アリーナ北西入口にて受付・待機)	総合体育館 (第1アリーナ奥1/2面)	陸上 トレーニング
13	6月20日(水)17:30~19:00 (17:20 第1アリーナ北西入口にて受付・待機)	総合体育館 (第1アリーナ奥1/2面)	陸上 トレーニング
14	6月25日(月)17:30~19:00 (17:20 受付開始・更衣を済ませプールサイド集合)	市民プール (25m 及び 50m プール)	プール トレーニング
15	6月27日(水)17:30~19:00 (17:20 第1アリーナ北西入口にて受付・待機)	総合体育館 (第1アリーナ奥1/2面)	陸上 トレーニング
16	7月2日(月)17:30~19:00 (17:20 受付開始・更衣を済ませプールサイド集合)	市民プール (25m 及び 50m プール)	プール トレーニング
17	7月4日(水)17:30~19:00 (17:20 第1アリーナ北西入口にて受付・待機)	総合体育館 (第1アリーナ奥1/2面)	パフォーマンス テスト
18	7月9日(月)17:30~19:00 (17:20 受付開始・更衣を済ませプールサイド集合)	市民プール (25m 及び 50m プール)	パフォーマンス テスト

【持ち物】

- ※1 「陸上トレーニング」のときは、①走りやすいシューズ(内履き)、②水筒(水又はお茶)、③着替え等。
- ※2 「プールトレーニング」のときは、①キャップ(必須)・水着等、②水筒(水又はお茶)、③着替え等。
- ※3 「パフォーマンステスト」のときは、上記に準じます。

【お願い】

- ※4 各会場受付場所までの送迎をお願いします。
- ※5 写真・映像の撮影は、ご遠慮いただいています。