

中学生から始める

ジュニアアスリート トレーニングプログラム

中学生からパフォーマンスを高めるトレーニングを始めましょう！！

日時

令和7年10月～
令和8年1月(全8回)

10/20,27 11/10,17 12/8,15 1/5,19

月曜日 19:00～21:00

場所

富山市 2000 年体育館
アリーナ

(富山市天正寺 1400)

料金

1,000 円(全8回分)

対象

中学生 40 名

内容

主なトレーニング	内容
コーディネーション トレーニング	複合運動を通じて、空間把握や力の加減、 タイミング能力を学びます
スピードトレーニング	スポーツに必要な様々なスピード能力を 学びます
アジリティトレーニング	体をコントロールする能力について、 バランス、方向転換動作に特化して トレーニングします
クイックネストレーニング	多くのスポーツに必要とされている刺激に 対して素早く動き出す能力を向上します

全国で活躍する
選手を目指そう!!

講師

油谷 信隆 氏 (株式会社アルプス) 他

申込期間

令和7年9月24日(水)～10月14日(火)

富山市スポーツ協会ホームページよりお申込みください。

申込多数の場合は抽選し、10月15日(水)に応募者全員に連絡します。

【詳細・お申込み】

(公財)富山市スポーツ協会

TEL:076-432-1117 FAX:076-405-9390

MAIL:taikyou1117@taikyou-toyama.or.jp

詳細は、

ホームページを確認



公益財団法人 富山市スポーツ協会

LINE公式アカウント



あなたが今！知りたい情報をすばやくGET!!