

☆クリエイトスピードトレーニング塾☆

より速く！よりスピーディーに！

一昔前までは公園で子供たちがあつまり、走ることを中心に様々な運動をしていました。そのおかげで（運動スキル＝走る・飛ぶ・投げる・捕るなど）が向上し、身体の基礎（土台）が作られ、専門競技に移行したときに身体の発育と共に技術が伸びていくと言う理想的な成長曲線が描かれていました。

近年、幼少期から本格的に専門競技をしている選手ほど技術スキル（専門競技のスポーツスキル）を中心としたトレーニングに偏る傾向があり、「技術があるのに足が遅い、足元や手の小手先は上手いけど・・・姿勢が良くないなど」身体をダイナミックに動かせる選手が少なくなりました。

あらゆるスポーツの中で必須の「スピード」

- ①走ることは身体活動の基礎であると同時に、心身の成長に役立つ
- ②速く走れることは様々な専門競技を生かす為に必須の能力
- ③正しく走れる選手は姿勢が良く、身体にかかる負担が少ないので、怪我をしにくい

このように「スピード」を養成することで、多くのメリットがあることをご理解頂けるのでは？と思います。

「専門競技を行ないながらもっと足を速くしたい」

「運動会の徒競走で速く走りたい」

「エネルギーが有り余っていて、疲れるまで身体を動かしたい」など

様々なニーズにお応えできるよう

幼稚園児や高校生までのJr選手、プロの競技選手をサポートしている

指導経験豊富なトレーナーが

「スピード」の向上を主とした、運動スキルプログラムを監修・指導を致します。

【プログラム構成】

月	水	金
スピード+ 運動スキル (様々な複合運動)	スピード+ 横や斜め・多方向の切换えし (敏捷性)	スピード+ 反応～加速 スピード持久力
【10分】 サーキット形式 身体補強運動	【10分】 サーキット形式 身体補強運動	【10分】 サーキット形式 身体補強運動
【45分】 スピード + 運動スキル	【45分】 スピード + 敏捷性	【45分】 スピード + 反応～加速 スピード持久力
【5分】 整理体操 (ストレッチ)	【5分】 整理体操 (ストレッチ)	【5分】 整理体操 (ストレッチ)
スピード+運動スキル	スピード+敏捷性	スピード+身体タフネス

月：様々な球技系スポーツはスピードと運動スキル（投げる・捕る・ジャンプなど）の複合運動です。

走る+ボールを投げる・捕る ジャンプ+走るなど
スピード&運動スキルを総合的に学ぶクラス

水：前方向のスピードだけでなく多方向（横や斜め）へのストップ&ダッシュ（敏捷性）を養成するクラス

金：とにかくたくさん走ります！

反応～ダッシュ 様々な姿勢からのダッシュなど
最後の一步まで全力で走れるようスピード&身体タフネスを養成するクラス

【運動スキルトレーニング・投げる】



【スピード+敏捷性トレーニング】



【インターバル走&サーキットトレーニング】



【インフォメーション】

◆入会金 5,000 円(税抜)

◆登録料（初年度のみ） 5,000 円(税抜)

◆受講料 6,000 円（税抜） （1 か月 4 回）

○複数クラス受講割引 2 クラス目 20%OFF 計：10800 円

3 クラス目 30%OFF 計：12600 円

【対象者】

◆ 小学1年生～中学3年生まで

【開校日】

◆月 水 金 20 時半～21 時半（60 分）

【雨天時について】

◆雨天でも開校します。

（サッカーや野球などの球技スポーツは基本雨天時でも試合が行われます。様々な天候でも良いパフォーマンスを発揮し、悪天候の環境に日頃から慣れる為に決行致します。）

○天候不良でコートが使用不可の場合でもクラブハウス内や

近隣施設で基礎トレーニングを行います【相模原総合体育館※事前にインフォメーション致します。】

○台風などの強雨や大雪などの場合は中止に致します。

【振替について】

◆振替はありません。※雨天でも開校する為

◆自己都合の欠席でも同様です。

○欠席の場合は開校時間 60 分前までにメールにてお願い致します。