

運動能力を向上させる！ コーディネーショントレーニング

コーディネーションとは

「自分の身体を巧みに動かす能力」とのこと。

「コーディネーションとは、約40年前に旧東ドイツのスポーツ運動学者が考え出した理論です。日本では調整力ともいわれ、いわゆる運動神経能力のことを差します」。

例えばドリブルをしている時はリズム能力、バランス能力、連結能力などが、ヘディングの際は変換能力や定位能力などが瞬時に働いています。

従ってサッカー力を向上させるには、この7つの能力を総合的に養うことが大切なのです。



**選手・指導者・保護者の皆さま！
サッカー関係者でない方も参加できます！**

ファシリテーター(講師): **岩田祐二氏**

(医療法人飛翔会 福山整形クリニック リハビリトレーニング部門)

日時: **6月30日** (金)

時間: **19:00~21:00** 参加費: **500円**

場所: 府中市生涯学習センター(TAMスクエア)

住所: 府中市府中町27-1



《 お申し込み・お問合せ先 》

府中サッカー協会 事務局: 真田光夫

TEL: 090-4651-0729

HP: <https://fuchu-soccer.jimdo.com/>

主催: 府中サッカー協会 技術普及委員会

