

スポーツで
競技力を伸ばしたい！

足が速くなる？

うちの子、
運動神経が…

アスクラロフィジカルスクール 新年度会員募集！！

主催：一般社団法人アスクラロススポーツクラブ
Jリーグ

フィジカルスクールとは？

サッカーやその他スポーツにおいて重要なフィジカル能力とは、走る、跳ぶ、投げるなどの動作をはじめとする基礎的運動能力のことであり、技術や戦術などと同様に全てのスポーツにおいて競技力を左右する重要な能力の一つです。フィジカルスクールでは、このフィジカル能力について個人の課題を抽出し、トレーニング科学に基づく適切な指導で伸ばしていきます。

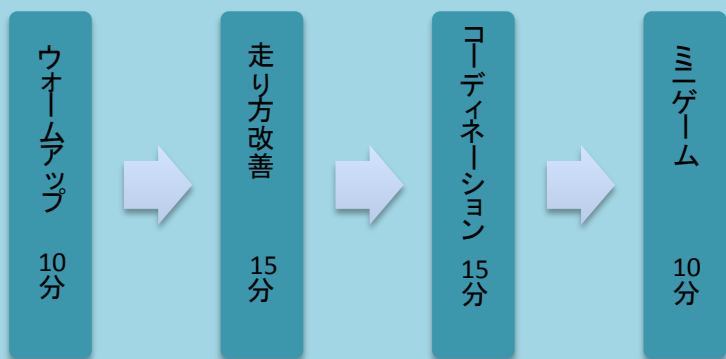
活動概要

- 対象：小学生 低学年(1～3年生) 高学年(4～6年生)
- 練習日時：毎週 水曜日 16:40～17:30
- 会場：アスクラロススポーツフィールド セレステ
- 月会費：¥5,400 (スクール生) ¥6,480 (一般)

POINT

- ・定期的な効果測定とフィードバック
- ・客観的指標を用いた指導と目標設定
- ・個人に合わせた改善メニューの立案
- ・子どもの自立/自律を促す働きかけ

トレーニングの流れ (例)



トレーニングテーマ (例)

- ・動作安定性 (体を安定させる)
- ・直線動作 (まっすぐ走る、フォームの改善)
- ・方向転換動作 (走る向きを変える、姿勢の改善)
- ・跳躍動作 (高く跳ぶ、速く跳ぶ) など

- ・長期的目標の設定
- ・短期的目標の設定

- ・プレーの課題共有
- ・アンケートの提出

目標設定

- ・写真を用いて分析
- ・数値的比較

現状分析

フィード
バック

提案

TR

- ・選手個人の課題を提案
- ・課題改善メニューの提案

- ・テーマに基づき課題改善
- ・能力を高める

体験募集！

※詳細裏面

3月 14日 (水) 16日 (金)

実際の指導を2回まで無料で
ご体験いただけます。

23日 (金) 24日 (土)

2017年度 トレーニング成果

10月 → 2月 (3ヶ月トレーニング)

- 6年生 50m折返走タイム **1.04秒** UP
- 6年生 50m折返走タイム **1.18秒** UP 10mタイム **0.08秒** UP
- 5年生 50m折返走タイム **1.08秒** UP 10mタイム **0.08秒** UP
- 2年生 50m折返走タイム **1.17秒** UP 10mタイム **0.08秒** UP
- 2年生 50m折返走タイム **1.72秒** UP 10mタイム **0.08秒** UP

短期間で
大きな成果！

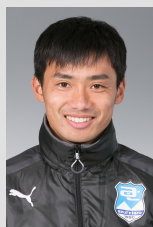
指導スタッフ

☆山本 愛純



- ・走高跳選手
- ・静岡県強化指定選手兼コーチ
- ・2012 日本選手権 優勝
- ・2017 国民体育大会 準優勝

☆山本 浩佑



- ・アスルクラロ沼津トップチームコーチ
- ・JFA公認B級ライセンス
- ・順天堂大学大学院 博士前期課程
(スポーツ健康科学) 修了

トレーニング科学に精通したスポーツ指導の専門家が指導にあたります！

無料体験募集！

※下記日程より2回まで
無料体験可能

3月14日 (水) 16:40～17:30 セレステ
16日 (金) 16:40～17:30 セレステ
23日 (金) 16:40～17:30 セレステ
24日 (土) 15:00～15:50 第二セレステ

体験・入会の流れ

STEP1

メールにて下記内容をご連絡ください。

1. 参加児童氏名
2. 学年
3. アスルクラロ所属スクール名
4. 緊急連絡先(電話)
5. 体験希望日

宛先: ko-yamamoto@azul-claro.jp

STEP2

クラブより体験受付確認のメールを返信させていただきます。

STEP3

体験参加

STEP4

入会申込書類提出

STEP5

入会・通常練習参加

・スクールの事務連絡について

フィジカルスクールでは、中止や欠席に関する連絡を
LINE@を使用して行います。

LINEアカウントをお持ちでない方は担当スタッフ
までご連絡ください。

お問合せ



〒410-0051 沼津市西熊堂711-1
一般社団法人アスルクラロスポーツクラブ
TEL: 055-929-8633 / FAX: 055-922-0130
mail: ko-yamamoto@azul-claro.jp
フィジカルスクール担当: 山本