

アスルクラロ フィジカルスクール 新年度会員募集！！



主催：一般社団法人アスルクラロスポーツクラブ
Jリーグ

速く走りたい！

スポーツで活躍したい！

運動神経向上↑↑

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)

ウォームアップ
10分

走り方改善
15分

コーディネーション
15分

ミニゲーム
10分

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



体験募集！

※詳細裏面

毎週水曜日
17:00～17:50
@セレステ

実際の指導を2回まで無料で
ご体験いただけます。



実績

3ヶ月間のトレーニング効果(平均)

- 50m折返走タイム **1.51秒** UP
- 10m走タイム **0.08秒** UP

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 17:00~17:50
- 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)

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!

フィジカルスクールとは??

サッカーやその他の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。

体験募集!

※2回まで
無料体験可能

4月/5月スケジュール

4月18日	5月10日
25日	17日
	24日
	31日

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。

お問い合わせ



〒410-0051 沼津市西熊堂711-1
一般社団法人アスクラロススポーツクラブ

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

2018年度 フィジカルスクール カレンダー

4						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

5						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

6						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

7						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

9						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

3						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31