



講師 小林 優太 氏

STAR(一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会)認定インストラクター。

道内の幅広い年齢層、また様々なスポーツにおいて講師として招かれ、講習会を行っている。リズムトレーニングの普及とパフォーマンスの向上に尽力している。



リズムトレーニングとは

スポーツリズムトレーニングは、リズム感を高めることで、運動パフォーマンスを向上させる画期的なトレーニングです。リズム感を高めることで動きにメリハリが付き、パフォーマンス向上のみならず、ケガの予防にもつながります。

◆リズムサーキット

ジャンプ運動をベースにしなが、ミニハードル、コーン、ポール、跳び箱等を使い、より実践的な動きの中でリズムを学習する。

◆リズムジャンプ

音楽に合わせて様々な運動を行う。リズム感や敏捷性を身に付ける基本的な運動。リズムを変えたり、回転動作を加えることで難易度をコントロールできる。等

(一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会 公式HPより)

その他注意事項

- * 別紙において、駐車場をご案内しています。許可された場所においてのみ、駐車してください。
- * 感染症等の流行次第で、開催を見合わせる場合があります。その場合は、代表者へ連絡いたします。

道南陸上競技協会 普及委員会主催

第3回普及 練習会 リズムトレーニング講習会

今回の普及練習会は、昨年好評だったリズムトレーニング講習会を行います。シーズンインに向けて、「みんなで」「楽しく」、しっかり体づくりをしていきましょう。

日時 令和6年2月17日(土)

8:30~9:00 受付 9:00~11:00 講習会(休憩含む)

場所 七飯町立大中山小学校体育館

対象 小学1年生~6年生(先着90名)

費用 無料

申込 QRコードを読み取り、必要事項を入力して申し込んでください。

締切 令和6年2月14日(水)

持ち物 上靴 飲み物 タオル 必要に応じて各自着替え

その他 ※チームに所属している方は、チーム単位で申し込んでください。
※事故や怪我に備えて、それぞれで保険に加入しておくことをお勧めします。
※90名を超えた場合は、申込をお断りさせていただきます。

問い合わせ 道南陸協 普及委員会 落宰(おちさい)

⇒ mo.lalalamusic@gmail.com

申し込みはこちらから↓

