

大人気講習会のためお申込みはお早めに！！



サッカーが上手くなるスピード強化セミナー

# タニラダー講習会のお知らせ

スピードは『神経系の発達』『バランスの強化』『効果的な動き』の3つをマスターすることで誰でもアップさせることができます。それを可能にするのが、スピードトレーニング「タニラダー」。ロンドン五輪でベスト4に輝いた日本代表チームが採用し、Jリーグや読売ジャイアンツなどトッププロも実践する「タニラダー」を使った子ども向け講習会を開催します。ジュニア年代は、動作の習得に非常に優れた時期であり、身体の神経系がもっとも発達する時期でもあります。この年代で効率的な動きマスターしておくことは、選手としての伸びしろにも影響してきます。

夏休み中に少しでもチームメイトと差をつけたい方にオススメです。皆さまのご参加お待ちしております！

## スプリントコース（1年生～3年生）

- ・日時：8月26日（土）15：00～16：30
- ・対象：小学1～3年生
- ・定員：30名
- ・会場：四日市市フットサルクラブ  
（三重県四日市市生桑町349-1）
- ・参加費：4,500円

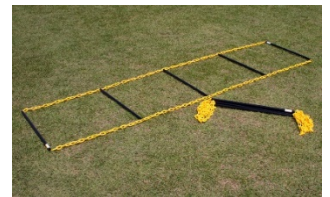


【スプリントコースとは】

タニラダーメソッドの中で、理論的に理解が難しい低学年の子ども達に向けてスピードを上げるためのフォームや感覚を身に付けられるように考えられたプログラムです。徒競走やリレー時のカーブ走行のテクニックも体感出来ます。進捗具合によっては、高学年からスタートするステップトレーニングへの導入も準備しております。

## ベーシックコース（4年生～6年生）

- ・日時：8月26日（土）17：00～19：00
- ・対象：小学4～6年生
- ・定員：30名
- ・会場：四日市市フットサルクラブ  
（三重県四日市市生桑町349-1）
- ・参加費：4,500円



【ベーシックコースとは】

タニラダーを使ったスピードアップトレーニングを行い、ボールを使ったサッカーのトレーニングを通してスピードアップした動きを実践します。主に、タニラダーの基礎的な部分を行うクラスです。

※お申し込みは「サカイ タニラダー講習会」で検索 専用フォームよりお申し込みください。



### タニラダーとは？

Jリーグで15年以上の指導経験を持つ現ヴァンフォーレ甲府のフィジカルコーチ谷真一郎氏が開発したサッカーのためのラダーです。マスの大きさがゲームでの実際の動きに繋がるスタンスを計算して作られているため、大きな地面反力を受けられるようになり、スピードを上げるための姿勢、動きを覚えることができるのです。また、既存の商品にあるトレーニング中のデメリットを独自の素材・構造で解消しました。このことによりトレーニング効率を大幅にアップさせることができます。

※上記内容は予定です。変更される場合がありますのでご了承ください。

<<お問い合わせ・運営先>>

株式会社イースリー タニラダー講習会事務局（営業日・営業時間：平日 10:00～18:00）

〒102-0076 東京都千代田区五番町2-13 五番町林五ビル4階 TEL 03-5210-1221 MAIL info@sakaiku.jp