

「放課後運動教室」体験会 開催！

MISC

みはまスポーツクラブ

## 放課後運動教室

運動の基本的動作を通じて、  
「スポーツ万能」を目指す。



《紹介動画》

### 『体力・運動能力向上に向けた取り組み』

### 体験会 開催日程

※各回先着80名

**01** プロスポーツ・オリンピック選手を指導する  
コーチが伝授するトレーニングプログラムによる指導。

4月14日(火)

① 17:00-17:40 小学1年・小学2年

② 17:50-18:30 小学3年～小学6年

**02** ひとつの競技に縛られず、様々な動きを習得し、  
子どもの運動能力、体力向上、健康的な身体を  
育む。

### 参加費

200円（保険料込み）

※当日、現金にてお支払いいただきます。

**03** 教室を通じて、子どもの運動有能感＝自信を高める、  
主体的に判断する、自立心、積極性の向上を  
コーチがサポート。

### コーチ・監修



コーチ  
野田みやび



監修  
友岡 和彦

みらい株式会社のスポーツトレーナー。  
美浜町を拠点に、子どもから高齢者まで  
幅広く運動指導を行う。  
ボランティアでのサッカー指導の経験を  
活かした安心・安全な指導が強み。

※コーチは日程により変更となる場合があります。

日本人初のMLBヘッドストレングスコーチ。  
メジャーリーグでは10シーズンにわたり、  
同職を歴任。現在はジュニアからプロスポ  
ーツ・オリンピックアスリートに至るまで幅広  
い世代の指導にあたる。

### 体験の内容・流れ（40分間）

### 会場

### ▼体験会申込み▼

締切：3月31日（火）

- ①ウォーミングアップ**  
→スキップ・ハイスキップなどで、楽しく体を温めます。
- ②バランス・コーディネーション**  
→ジャンプやスキップで、身体の使い方、バランス感覚を養います。
- ③ボール・トレーニング**  
→キャッチボールやタッチで、反応力と判断を高めます。
- ④ダッシュ**  
→リレー形式で、正しい走り方とスピードを伸ばします。

美浜町運動公園陸上競技場

〒470-3233

愛知県知多郡美浜町奥田奥田前1番地1

※雨天時は美浜町総合公園体育館  
サブアリーナにて開催いたします。

