

# 【プログラムについて】

## ◆ボール TR※子ども・大人会員様用

ボールを使用いたしますが、室内でも安全に行えるトレーニングとなっております。  
足の感覚がより研ぎ澄まされるようトレーニングは基本裸足で行います。  
親指から小指までの足全体でボールに触れる事を意識する事で、さらにボールを自由にコントロールできる事を目的としています。

## ◆ストレッチ※子ども会員様用

身体の柔軟性を向上するトレーニングとなっております。  
普段の練習前、試合前などのウォーミングアップ時に行うと良いストレッチメニューをお伝えします。

## ◆体幹※子ども会員様用

サッカーを行う際の正しい姿勢が学べる体幹トレーニングとなっております。  
練習中や試合中での1対1で倒されない身体になるためには、体幹を鍛え、バランスを保てる事も大切です。  
今よりもっと強い身体作りを行うサポートをする事を目的としております。

## ◆ボディコントロール※子ども会員様用

自分の身体を自由に思ったとおりに扱える事を目的としたトレーニングです。  
思うように動かすことができると、今以上にサッカー技術の習得が早くなります。  
しっかり自分の身体を知るために、正しいトレーニングメニューをお伝えします。

## ◆体力向上（速く走る・素早く動く）※子ども会員様用

速く走る ⇒サッカーに必要なスプリント能力向上のための室内でできるトレーニングです。  
素早く動く⇒サッカーに必要なアジリティ能力向上のための室内でできるトレーニングです。  
※体力向上（速く走る・素早く動く）については週ごとにテーマを入れ替えます。

## ◆体幹&ストレッチ TR※大人会員様用

サッカーを行う際の正しい姿勢が学べる体幹トレーニングとなっております。  
体幹を鍛え、バランスを保てるようにサポートをする事を目的としております。  
また、ストレッチなど普段生活する上で必要なトレーニングもお伝えいたしますので、お気軽にご参加ください。