

初級編

CASQ(キャスク) スピードトレーニング

実技講習会

昨年度、大雪で中止になったキャスクが再び！
前回は定員を超える申し込みがありました！申し込みはお早目に！

C (コーディネーション) 自分の身体を安定させ、自由自在に動かせる能力
A (アジリティ) 「敏捷性」素早い方向転換や切り替えし、左右前後への速い移動
S (スピード) トップスピード「ストライド×ピッチ」
Q (クイックネス) 「素早さ」止まった状態からの早い反応とその動き
どうやったらもっと早く走れるか、どうしたらもっと素早く動けるようになるのかをテーマに「動く」と「走る」の向上を目的としたトレーニングです。関東を中心に教室を多数開催。ハワイ校も4月に開校予定。今、小中学生を中心に大人気です。



講師

- ★長谷川 憲司氏 (キャスクスクール統括コーチ)
- ★高橋 昂吾氏 (スクールマスター)
- ★和田 英治氏 (スクールスペシャルアドバイザー)



NPO法人 スポーツエクスパンド

2018年11月23日(金祝) 9:30～12:00
福井県営体育館 会議室2・サブアリーナ
(福井市福町3-20)

☆動きやすい服装でご参加ください。
☆内ズック、タオル、水分をご準備ください。

無料

■ 申込み・問い合わせ先 ■

〒918-8027 福井市福町3-20 福井運動公園事務所 指導普及課
TEL : 0776-36-1544 FAX : 0776-36-1591 担当 : 張眞