

動きの基本を身につけて靴3足分前に出よう！

# タニラダー講習会のお知らせ

## ●こんなお悩みはありませんか？●

- 姿勢が悪い。
- 走り方がバタバタしている。
- 相手の選手の切り替えしについていけない
- 足を滑らせてスリップしてしまう
- ボディバランスを崩しやすい
- ディフェンスの1対1が苦手



スピードが上がらないのには理由があります。

その理由を分かりやすく伝え、タニラダーを使って改善していく講習会です。

## ■ ■ 開催クラスのご案内

### ■ スプリントクラス

タニラダーメソッドの中で、「スピードを上げるための正しい姿勢を身につけ、フォームや感覚を身につけられるように」考えられた基本プログラムです。トレーニングを通して、より多くの動き作りのサポートができサッカー選手としての土台を形成します。

## ■ ■ 開催情報

2023年9月24日（日）  
15:30～17:00 スプリントクラス

会場：スポーツシューレつくば(つくば市稲岡66-1-A) ※イオンモールつくば敷地内

定員：40名

担当：黒滝悠太コーチ

参加費：3,300円(税込) ※つくばFCスクール生は2,200円(税込)

その他：雨天決行、荒天中止

お申込先



### 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・主催>>

特定非営利活動法人つくばフットボールクラブ

TEL：029-896-3553 E-mail：school@tsukuba-fc.com (担当：ウチダ、ヨシダ)