

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付けられるように」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。

■ アジリティクラス

タニラダーを使い方向変換が伴う試合を想定したスピードアップトレーニングを行います。

試合を想定したステップワーク、試合中の一歩目のスピードアップを目的とした動きを実践します。

■ ■ 開催情報

2023年4月30日(日)

14:00～15:30 スプリントクラス

16:00～17:30 アジリティクラス

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

対象：小学生～中学生

各クラス定員：40名

担当：谷真一郎コーチ

黒滝悠太コーチ

参加費：各クラス4,400円(税込) ※つくばFCスクール生は3,300円(税込)

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、イケダ、ヨシダ)