

ドリーム通信

2011年
7月 1日発行

第29号

山形県スポーツタレント
発掘事業実行委員会

第1回巡回指導 年間課題「NAAQS10」

1 ねらい 年間課題の「NAAQS10(ナックス10)」の正しいやり方を理解し、日常のトレーニングで個々のスキルアップを図る。

2 期日・会場

村山地区	6月10日(金)	山形中央高校体育館
置賜地区	6月10日(金)	南陽市民体育館
最上地区	6月17日(金)	尾花沢市体育館
庄内地区	6月17日(金)	櫛引総合運動公園

3 講師 矢萩 裕氏(やはぎ接骨院:アスレティックトレーナー)
原田扇人氏(ゆうき整形外科:アスレティックトレーナー)

4 種目



①リトミック運動
・右手は3拍子、
左手は2拍子!?



②フルスクワット
・棒を持って背筋を
伸ばします



③④ラダー
・いろいろなステップを
踏みながら進みます



⑤台跳び20cm
・20秒間、素早く
ジャンプ!



⑥ヘキサゴン
・六角形のラインを
前後左右にジャンプ

他にも...

- ⑧ハンドスプリング
- ⑨ランニングジャンプ
- ⑩後転倒立 など

⑦コンボドリル
・5種類の動きを続けて行い、
タイムを競います。バランス
連結、スピード、変換などが
要求されます。バーを倒すと
タイムが加算されてしまいます。



<今後の事業予定>

7月25日(月)第1回選考委員会

7月30日(土)~8月1日(月)サマーキャンプ 県総合運動公園

7月31日(日)スポーツ推進指導者研修会 県総合運動公園

◎ドリームキッズについて理解を深めながら、山形のスポーツの普及と一貫指導体制の構築を目指して、指導者養成を行うことをねらいとしています。
当日はJOCや仙台大学の方を講師に迎え、ワークショップ等を予定しています。
この通信をご覧の方も対象ですので、ふるってご参加ください。詳しくは、後日HPに掲載します。

育成のノウハウや
考え方、日常の指導
に活用できる情報
が満載です!!

一問い合わせ先一

山形県スポーツタレント発掘事業実行委員会事務局 990-2412 山形市松山二丁目11番30号
TEL:023-615-6415 FAX:023-615-7933 ホームページ: <http://y-dreamkids.jp/>



