

大好評により今年も開催！



# 第8回トレーナーが教える！ “キック力” 増強計画

キック力を上げるためには  
**体幹・柔軟性・筋力・協調性の向上が必要！**  
正しいフォームでキック力を伸ばそう！

動画撮影での**フォームチェック**  
クッションを利用した**キック力チェック**



トレーナーによる基本トレーニングに加え  
個々にアドバイスをを行います。

対 象：小学生4～6年生(サッカー)

定 員：10名

日 時：①2月29日(土)16:00～18:00

②3月23日(月)18:00～19:00

参加費：2,200円(税込)

持ち物：運動しやすい服装、室内履き

昨年は60名近くの選手に参加して頂いています



担 当：鎌田 健一

経 歴：名古屋グランパストレーナー

静岡県サッカー選抜トレーナー

藤枝東高校サッカー部トレーナー

エム・エス・マイスター 藤枝店 2Fエムスタ

藤枝市小石川町3丁目1-9

<http://medical-sports-meister.com> ☎ 054-647-1220

参加申込：お電話にてお申し込みください。

(①題名②氏名③所属チーム・学年④連絡先⑤交通手段)

