

平成29年度基礎体力づくり指導者講習会



# CASQ(キャスク)

# スピードトレーニング 実技講演会

初級編

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 スポーツエキスバンド

2018年2月12日(月祝) 9:30~12:00  
福井県営体育館 会議室3・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 : 松岡