

できた!を育てる!

リズム トレーニング

体験会・指導者研修会

11月15日(土)・16日(日)

会場 菊川ベルちゃん体育館

持ち物 上履き・汗拭きタオル・飲み物

各プログラムとも、開始30分前より受付を開始いたします。

11月 15日(土) 10:30~11:30

親子でリズムジャンプ!

遊びながら自然に運動力アップ。
できた!と一緒に楽しもう!

対象

3歳以上の
親子

参加費

500円
人数制限なし

お申し込み
専用フォーム



11月 15日(土) 13:30~15:00

チームでリズムジャンプ!

リズムに乗って集中力と協調性アップ。
仲間とできた!を共有しよう!

対象

小学生以上の
チーム

参加費

1チーム
2,000円
人数制限なし

お申し込み
専用フォーム



11月 16日(日) 9:30~12:00

リズム×メンタル×ライフキネティック
指導者・先生のための

実践スキルアップ研修

伝わる指導をアップデート。
子どもの「できた!」が広がる現場に!

対象

大人のみ

定員

20名

参加費

1,000円

お申し込み
専用フォーム



事前申込優先
先着順受付です

主催 菊川おもてなし実行委員会

後援 下関市・下関市教育委員会

お問合せ
申し込み先

一般社団法人 菊川スポーツクラブ事務局
TEL 083-287-2820 [月~金] 9:00~17:00

〒750-0317 下関市菊川町大字下岡校56-1 [菊川運動公園内]



リズムトレーニングとは

成長期にリズム感を高めると動きにメリハリが生まれ、運動パフォーマンスが向上します。さらに、体をリズムに合わせて動かすことでバランス感覚が整い、ケガの予防にもつながります。小さな「できた!」を積み重ねながら、楽しさと自信を育てるトレーニングです。



講師

わたなべ ともりの
渡辺 智典

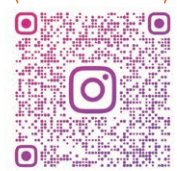
スポーツメンタルコーチ
スポーツリズムトレーニング指導者

横浜在住、関東を中心に全国の学校・クラブチームで活動。MCS-JAPAN認定メンタルコーチとしてバレー・野球・サッカー・卓球・柔道など多競技でメンタルトレーニングを行い、試合でチカラを発揮できる心づくりを支援。スポーツリズムトレーニング協会インストラクターとして運動能力やチームワークを指導し、学校職員研修では授業や部活動のスキルアップに貢献。

「小さな達成体験の積み重ねでセルフイメージを高める」ことを大切に、選手や指導者が自分らしく輝ける環境づくりをサポートしています。

指導実績(一部抜粋) 東海大甲府高バレー部、千葉商高柔道部、横浜商業高卓球部など多数の強豪校で実績を持つ。

トレーニング動画公開中!



@NABE.SAN

