

「放課後運動教室」参加者募集中！

MISC

みはまスポーツクラブ

放課後運動教室

運動の基本的動作を通じて、 「スポーツ万能」を目指す。



《紹介動画》

『体力・運動能力向上に向けた取り組み』

01 プロスポーツ・オリンピック選手を指導する
コーチが伝授するトレーニングプログラムによる指導。

02 ひとつの競技に縛られず、様々な動きを習得し、
子どもの運動能力、体力向上、健康的な身体を
育む。

03 教室を通じて、子どもの運動有能感＝自信を高める、
主体的に判断する、自立心、積極性の向上を
コーチがサポート。



日時

※詳細は裏面の年間スケジュールをご覧ください。

火曜日

① 17:00-17:40 小学1年・小学2年

② 17:50-18:30 小学3年～小学6年

定員

各回 **30名** ※定員に達し次第募集を終了いたします。

参加費

12,000円 (1期:5月～8月の12回分)

※みはまスポーツクラブ年会費 1,000円、
年間保険料 800円が別途必要です。

コーチ・監修



コーチ
飯塚 裕也

みらい株式会社のスポーツトレーナー。
全国各地で子どもたちを対象に体力・
運動能力向上、スプリント指導を行うなど
豊富な指導経験をもつ。

※コーチは日程により変更となる場合があります。



監修
友岡 和彦

日本人初のMLBヘッドストレングスコーチ。
メジャーリーグでは10シーズンにわたり、
同職を歴任。現在はジュニアからプロスポー
ツ・オリンピックアスリートに至るまで幅広い
世代の指導にあたる。

教室の内容・流れ (40分間)

- ①挨拶・ウォームアップ
- ②コーディネーショントレーニング
⇒考えた通りに体を動かす＝身体操作性を鍛える
- ③ボールコーディネーショントレーニング
⇒ボールを巧みに扱う能力を鍛える
- ④エネルギー系体カトレーニング:パワーやスピードを鍛える
- ⑤クールダウン・挨拶

会場

美浜町運動公園陸上競技場

〒470-3233

愛知県知多郡美浜町奥田奥田前1番地1

※雨天決行

▼申込み▼

締切:4月30日(水)



放課後運動教室 年間実施スケジュール

2025 **4**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025 **5**

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025 **6**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025 **7**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025 **8**

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2025 **9**

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2025 **10**

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025 **11**

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2025 **12**

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026 **1**

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 **2**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2026 **3**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

…実施日

- ① 17:00-17:40 小学1年・小学2年クラス
- ② 17:50-18:30 小学3年～小学6年クラス