

# 平成30年度登米地区スポーツ団体合同研修会

## 演題

## 『スポーツにおけるリズムの重要性』



一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会

【講師】 袖野 洸良 氏

今まで「あの人はセンスがいいよね！」で済まされていた「センス」こそが、実は「リズム感」だったのです。皆さんの想像以上に、「リズム感」を高めることで運動能力は向上します。

- ◆一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会  
STAR 認定インストラクター  
宮城県バスケットボール協会理事  
日本バスケットボール協会公認 B 級コーチ

- ◆日 時 平成 31 年 2 月 9 日 (土)  
18:00 ~ 20:00 ※17:30 受付開始
- ◆会 場 登米公民館 和室
- ◆対 象 クラブ会員・スポ少指導者  
母集団・団員・各スポーツ団体関係者
- ◆参加費 無料
- ◆持 物 運動出来る服装、上靴持参でお越し下さい。
- ◆お 申 込 下記までご連絡ください。

主 催 特定非営利活動法人とよまスポーツクラブ蔵っこ  
登米市スポーツ少年団登米支部 登米市登米地区体育協会



特定非営利活動法人とよまスポーツクラブ蔵っこ事務局

〒987-0702 登米市登米町目子待井 10(登米総合体育館内)

TEL0220-52-3380 Eメール [info@kurakko.net](mailto:info@kurakko.net)

ホームページ <http://kurakko.net/>

# リズムトレーニングを はじめませんか！？



楽しく運動能力を伸ばす、今話題の運動「リズムトレーニング」  
現在、全国で200以上の保育園・幼稚園・小中学校で取り組まれています。  
実はこのトレーニング、子供だけでなくプロアスリート\*も実践しています。  
運動能力だけでなく、怪我の予防（日本臨床整形外科学会推薦トレーニング）にも有効。  
さらに、集中力や認知機能の向上にも効果が証明されています。

\*読売ジャイアンツ、横浜DeNAベイスターズ等

**STAR**  
Sports Training Association of JAPAN

**adidas**

日本臨床整形外科学会推薦トレーニング  
EXILE TETSUYA 「RHYTHM WORKOUT」使用トレーニング  
プロ野球複数球団使用トレーニング