

コット クラブ COT★CLUB

COT(コーディネーショントレーニング)とは?

神経と筋の供応生を高め、体を巧みに動かす能力を鍛えるトレーニングを言います。
今まで「運動能力が高い・低い」「センスがある・ない」と一括りにしていた能力を
COTでは7つのプログラムに分けて運動を分析します。対象者の発達レベルに
合わせた練習プログラムの実施を可能にします。トップアスリートもトレーニングに
導入しています。東京都や大分県・北海道などではスポーツ現場に限らず幼稚園の体育活動や
保育所、高齢者施設、学校体育や放課後活動などでも 取り入れられています。
COTを経験することで、多様な動きに対応できる体づくりをめざします。

是非 この機会にクリニックを経験しよう。

To the junior high school student ○1年～3年コース 男女
全3回 柿/木台公園体育館 多目的室

19時00分～20時30分 90分

5月29日(火) 5月31日(木)

6月5日(火)

持ち物 運動の出来る服装、室内シューズ、飲み物、汗ふきタオル、
自分の持っているボール(形、大きさ問わず)、着替え、筆記用具
申し込み時に 参加費をお願いします。何回来てもワンコインクリニック 500円です。
(各自保険に加入していること スポーツ保険 800円)

～申し込み方法～ 直接の会場へのお問い合わせはおやめ下さい。

当日会場に来場した際に、用紙に下記項目を記入し 参加費を添えて申し込みください。
塾などでおくれる場合は、連絡いただくと助かります。

- ①学校名 学年
- ②氏名 (ふりがな)
- ③性別
- ④普段行っているスポーツ
- ⑤連絡先 (TEL)

お問い合わせ

NPO 法人日本コーディネーショントレーニング協会 (JACOT)

MBC 松戸ベアーズスポーツ少年団 山本由起子

TEL & FAX 047-361-4110 MOBILE 090-6525-4939

E-MAIL bears@10.fan-site.net