

目覚めよ!! 身体**脳**力!!! サッカー上達

はだしスクール

はだしトレーニング、ビーチサッカーを通じて強い身体と考える力を育成します。

走るのが速くなる?!

脳が活性化?!

ケガをしない身体になる?!

世界で戦った現役選手の
コーチングで
もっとサッカーが好きになる。



コーチ / 高橋亮祐
2013-2014イタリア
フットサルセリエA所属

コーチ / 鈴木俊多
FIFAビーチサッカー
W杯2011日本代表



『はだしの力』

近年は靴も高機能化して、足が過保護に扱われています。そのため土踏まずが成長しない「扁平足(へんぺいそく)」の子どもたちが増えています。裸足で運動することは、土踏まず形成にも効果があり、裸足活動で出来た土踏まずは一度形成されると簡単には元に戻りません。土踏まずが形成されると敏捷性も発達し、筋肉が鍛えられ、基礎体力が向上します。さらに驚くのは「知能指数」足にはたくさんのツボがあるとされていますが、イグサで地面に触れることで様々な神経、感覚が刺激されます。足の裏から地面の硬さや温度、湿度などいろいろな情報を受け取ることで「脳が活性化する」と言われているのです。なんと子どもは2年、3年とはだし活動を行くと約1歳ほど数値が高くなることもわかっています。

【参考出典元→サカイフットボールアカデミー公式サイト】

はだしスクール詳細

開催日 **毎週日曜日 14:00~15:30**

会場 **福田漁港交流広場「ふくつば」** (ビーチクリーンをしている) (専用ビーチコート)

対象 **小学3年生~小学6年生 (レベルUPしたい子・実力年齢男女問わず)**

料金 **1回1,500円**

運営 **クラブアレリア**

クラブアレリア

申込受付・問い合わせ **T E L / 090-9490-5811(鈴木)**
MAIL / clubareia@gmail.com

スクール公式LINE友達で
毎回500円割引!!



はだしビーチスクールQRコード
LINE ID:nor0708d



※1 突発中止の場合がございますのでご参加前に必ず事前にご連絡ください。
※2 クリニックに於けるケガなどについては、主催者は責任を負いませんので各自でスポーツ保険等に必ず加入をお願いします。