

コーディネーショントレーニングで
遊びを通して運動能力を高めよう！

MUZU MUZU

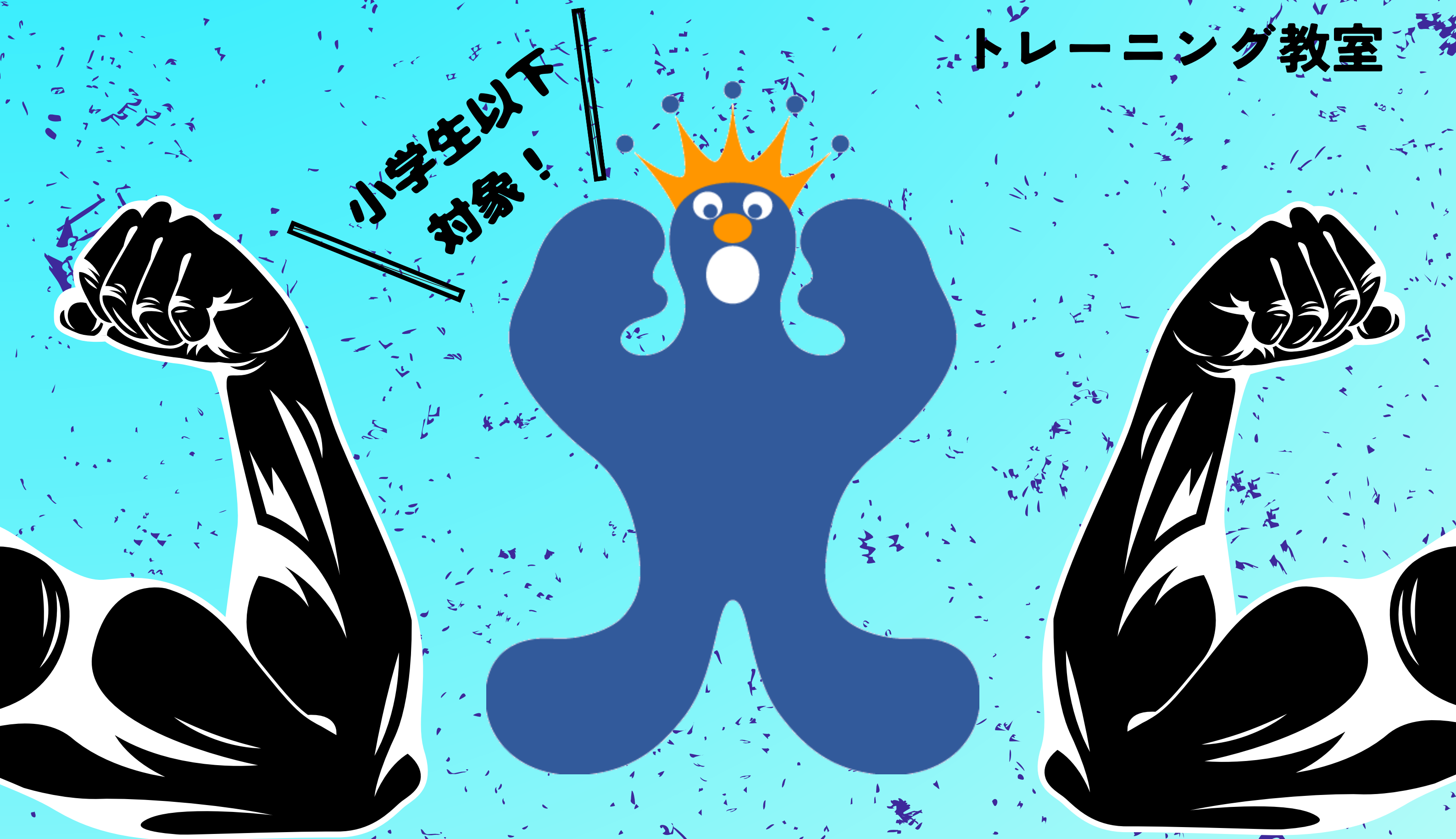
ムズ

ムズ

TRAINING CLASS

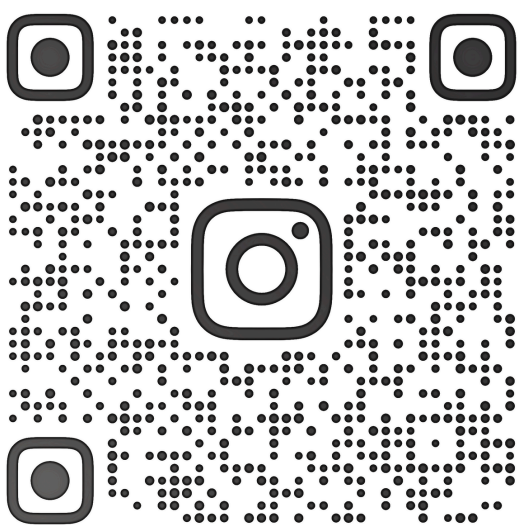
トレーニング教室

小学生以下
対象！



市内で定期的開催中！

詳細・申し込みはムズトレHPから↓



KOBASPOGRAM

令和6年度のムズムズトレーニング
教室のHPはこちら→



←インスタグラムはこちら
スポーツイベントの情報発信中！
ムズトレの日程も随時公開！

こちらをクリック！

ぐんぐんアップ！ スポーツがたのしくなる！

スポーツの達人になるはじめての一步をふみだしたい...

そんな君にはコーディネーショントレーニング☆

コーディネーショントレーニングは、
下の7つの能力を楽しくマスターできるよ！



バランス能力

不安定な状態でも
体制や動作を維持
しよう！



定位能力

自分の位置を把握
し、行動に移そ
う！



連結能力

複数の動きを同時
にできるようにし
よう！



識別能力

身体と合わせて物
を上手にあやつろ
う！



反応能力

相手の動きをみて
自分の次の動きを
考えよう！



変換能力

急な動きに対して
身体を正確に動か
そう！



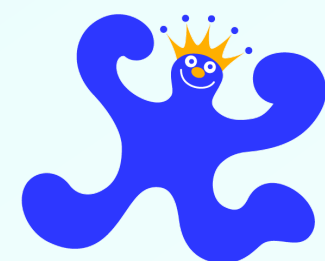
リズム化能力

音や人の動きに対
し、タイミングを
合わせて動こう！

協力 ~Special Thanks~

(公財)射水市スポーツ協会

射水市スポーツ少年団



主催・お問合せ

射水市教育委員会 生涯学習・スポーツ課

スポーツ推進コーディネーター 小林

☎：51-6637 ✉：sports@city.imizu.lg.jp