

スプリントスクール

S P R I N T S C H O O L



14

NAKANISHI METHOD



より速く

相手を振り切る

相手についていく

NAKANISHI METHOD 14

「速さ」は、才能じゃない。正しい方法で、誰でも伸ばせる。

試合を決めるのは、50m走じゃない。 勝負は、最初の5m。

◇サッカーにおいてショートスプリントが重要な理由◇

①勝敗は最初の5mで決まる。

- ・相手より先に動く
- ・ルーズボールを奪う
- ・プレスで追いつく

その差は、最初の一步。

②技術を活かすのは加速力。

- ・受ける前の動き直し
- ・ターン後の加速
- ・相手を外すステップ

すべては「瞬間加速」が土台になる。



③90%は20m以内の勝負。

試合で行われるダッシュのほとんどは20m以内。

速く走るより、「一歩目」が試合を変える。

開催概要

□日時、対象 7月31日(金) 17:00~18:30 (1~3年生クラス)

7月31日(金) 19:00~20:30 (4~6年生クラス)

□会場 : 太陽丘スポーツ倶楽部Dowish (〒920-1154 石川県金沢市太陽が丘2-1)

□定員 : 各クラス16名

□持ち物 : 走れる服装、走りやすいシューズ、飲み物、汗ふきタオル

□参加費 : [スクール生] 3,800円 (会費とともにお引き落としさせていただきます。)

[一般] 4,400円 (お振込にていただきます。)

□申込方法 : 右側のQRコードもしくは、URL (<https://x.gd/p5Hke>) からお申し込みください

□申込期間 : 本日から7月25日(土)まで

□当選案内 : **参加決定者にのみ7/27(月)12時にメールにて送信します。**

※1. 申込多数の場合はこちらで抽選を行い、参加者およびキャンセル待ちの順番を決定いたします。

※2. 参加決定者への通知アドレス → event@ms-football.jp

□問合せ : 080-8992-4244までお問い合わせください。

□その他 : ・警報等の発令、および自然災害等が発生した場合、中止とさせていただきます。

・当イベントで撮影した写真を、弊社SNS・HP等に使用させていただきますので予めご了承ください。

・7月29日(水)以降のキャンセルは参加費の100%をお支払いいただきますので予めご了承ください。



申込フォーム