

# 第17回 スガトレ

## 足を速くするための3つの基盤をトレーニングしよう！

### スプリントトレーニング×ファンダメンタルトレーニング

#### -4つのポイントを実践しよう-

#### ◆トレーニングテーマ

- ・12歳までに運動能力を高めるための3つの基盤をトレーニング
- ・速く走る能力を学習することで、サッカーが上達するための地盤ができるトレーニング
- ・成長に必要な基礎動作36種類を行うことで、運動能力向上へ（当日は一部を紹介）

日時 3月10日（日）

参加対象 ①malva サッカースクール在籍者レギュラークラス、一般参加者／小学1～3年生 16:00～17:20  
②malva サッカースクール在籍者レギュラークラス、一般参加者／小学3～6年生・中学生 17:35～18:55  
※②の小学3年生は時間の都合が合わない方のみ参加可能にします。なるべく①にご参加ください。  
③malva サッカースクール在籍者（強化クラス在籍者）・中学生／小学2～6年生・中学生 19:10～20:30  
※中学生は②・③どちらでも参加可能。  
※お申込の際、カテゴリーをお間違えないようご注意ください。

定員 各カテゴリー20名 ※各カテゴリー先着順での受付となりますので定員となり次第キャンセル待ちとさせていただきます。

会場 マルバサッカースクール浦安校（フェローズスポーツ / 屋根あり・人工芝）  
住所：〒279-0024 千葉県浦安市港3番地 ※施設への直接のお問い合わせはご遠慮ください。  
※フェローズテニススクール専用駐車場（建物下駐車場）となる為、駐車場のご利用はできません。  
その他施設周辺は、他社の工場の入口前は避けて駐車してください。

雨天時 雨天でも開催致します。※荒天の場合は中止する可能性がございますのでご確認ください。

中止の場合 中止の場合のみ、マルバホームページ【浦安校ページ→ブログ】でお知らせ致しますのでご確認ください。  
当日10:00の時点での予報で判断させていただきます。

持ち物 **★必ず全ての持ち物にフルネームを記入してください。**  
トレーニングシューズ、水筒 ※その他必要な物は各自でご用意ください。  
※トレーニングでのスパイクの使用は禁止と致します。  
※練習は、スクールユニフォームでなくても構いません。

料金 トレーニング費 ¥3,240-（税込）

申込受付 2月15日（金）20:00 ～ 3月10日（日）10:00  
※お申込開始時間以降のお申込のみ対象となりますのでご注意ください。  
※申込期間の終了後に参加を希望される方は、問い合わせ電話へご連絡ください。

- 申込方法 **malva ホームページのキャンプ・イベント情報よりお申込ください。**  
[※event@malva-fc.jp](mailto:※event@malva-fc.jp) からメールを受信できるよう設定をお願い致します。お申込後、自動返信の受付完了メールが届きます。届かない場合はお問い合わせください。  
※メールでのお申込は出来ませんのでご了承ください。  
※お申込時は、回線が集中し繋がりにくくなる場合がございます。予めご了承ください。
- 支払方法 お振込にてお願い致します。  
※複数回やご兄弟でトレーニングに参加される方は合計金額でのお振込が可能です。
- お振込先 千葉銀行 本八幡支店 普通 3610129 有限会社チ・キュウ 代表取締役 浅野智久  
※お申込後、受付番号を発行致します。お振込の際に必ず記載してお振込ください。  
例) 201 マルパタロウ (お子様のお名前)
- 支払期限 3月11日(月)までにお振込ください。※振込が間に合わない場合は、その旨メールにてお伝えください。
- キャンセル **開催日前日までは無料キャンセルとなります。**  
開催日当日のキャンセルにつきましては、全額負担となりますので、ご了承ください。  
※キャンセルの場合は event@malva-fc.jp へメールにてご連絡ください。
- お問合せ お電話：070-5595-2182 受付時間：11:00-15:00/21:00-23:00 ※土日、祝日は除く  
メール：[event@malva-fc.jp](mailto:event@malva-fc.jp)

## 【次回開催日】 未定

### ☆トレーニング講師☆

菅原 康史 (すがわら こうじ) 呼び名：スガ

生年月日：1985年9月12日 千葉県出身

#### ◆資格◆

理学療法士 (PT)、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー (JSPO-AT)

TOGU インストラクター、FMS level1&2、SFMA



#### ◆トレーナー紹介◆

長崎県立国見高等学校卒業後、理学療法士(PT)になるために、東京にある両国リハビリテーション専門学校へ入学(現了徳寺大学)。学生トレーナーとして、malva football club での現場を経験させていただき、卒業後、宮崎県にある野崎東病院リハビリテーションセンターにて就職。

JFL である Honda Lock SC を始め、サッカーを中心に現場に携わり、日本体育協会公認アスレティックトレーナー(JASA-AT)を取得し、国民体育大会などの本部トレーナーとしても活動している。

選手時代で行っていたトレーニングが本当に正しいのか?と疑問に感じ、何度も怪我をすることを自ら経験したことで、サッカー選手はもちろん、スポーツ選手に同じ想いをして欲しくない!という思いがきっかけに、動きについて追及。

現在は、手術後のリハビリから現場での段階的な測定を行い、トレーニング立案、コンディショニング調整を実践し、より高いパフォーマンス能力に対する維持・強化を学ぶ。

#### ◆経歴◆

2001年~2004年 国見高校

2004年~2008年 両国リハビリテーション専門学校

2008年~現在 一般財団法人引潤会 野崎東病院(宮崎県)アスレティックリハビリテーションセンター

2008年~現在 Honda Lock SC (JFL) トレーナー

2010年~現在 宮崎日本大学中学校サッカー部トレーナー

2012年~現在 宮崎日本大学高等学校サッカー部トレーナー

2014年8月 バーモントカップ全日本少年フットサル大会全国大会

malva 千葉 fcU-12 トレーナーとして帯同

2016年~2017年 九州保健福祉大学サッカー部トレーナー

2017年~現在 宮崎県テニス国体候補選手強化スタッフ

紹介ページ URL <https://muster.jp/expert/36/>

