

参加者大募集!

オービックシーガルス主催

# Junior Super Athlete Training Camp 2013

～あらゆるスポーツに役立つプログラム～



## GO HARD OR GO HOME!

この夏に、強く、速く、でっかくなろう!!

アメフト日本一のコーチ・選手・トレーナーが教えてくれるよ

アメリカンフットボール3年連続日本一のオービックシーガルスが、強くなるためにやっている、トレーニングやフットワークドリル、ストレッチを、このキャンプで教えるよ！  
アメリカンフットボールだけでなく、野球やサッカーなど他のスポーツでも役立つことがいっぱい。  
このキャンプに参加して、スポーツ選手として成長しよう！！分からなくても、ていねいに教えるので安心して参加してください。フィールドでのトレーニングだけでなく、アスリートとして必要なことを学ぶ時間もあるよ。申し込みを待っています。

### ジュニアスーパー アスリート トレーニング キャンプ 2013

タイムスケジュール(予定)

※天候等により、予定が変更される場合があります。



※ひとつひとつの動きについて、しっかり説明をしながら行うので、過度な運動量にはなりません。  
また、十分な水分補給はもちろんのこと、天候等をみながら、運営していきます。

#### 8月19日(月)

- 09:00～ 集合・挨拶
- 09:10～ ワークショップ(目標設定)
- 10:30～ ドリル  
(フットワーク/スピード/パワー)
- 12:00～ 昼食
- 13:00～ ワークショップ(リーダーシップ)
- 14:30～ ドリル  
(フットワーク/スピード/パワー)
- 16:00～ フラッグフットボール
- 17:30～ ホテルへ移動
- 18:00～ 夕食
- 20:00～ ワークショップ(仕事、将来の夢への道)
- 22:00 就寝

#### 8月20日(火)

- 07:00～ 朝食
- 08:30～ グラウンドへ移動
- 09:00～ ワークショップ(目標設定)
- 10:30～ ドリル  
(フットワーク/スピード/パワー)
- 12:00～ 昼食
- 13:00～ ワークショップ(チームワーク)
- 14:00～ ドリル  
(フットワーク/スピード/パワー)
- 15:00～ フラッグフットボール
- 16:30～ イベント
- 18:00～ 閉会式/解散



## ■開催概要

日程：2013年8月19日(月)9時集合～8月20日(火)18時解散 の1泊2日

場所：オービックシーガルズ習志野グラウンド

<http://www.seagulls.jp/access/index.html#n>

千葉県習志野市茜浜3-6-3 TEL 047-452-2224

宿泊場所：幕張セミナーハウスに宿泊 <http://www.kensyu.com/sh/makuhari/>

アクセス：電車：JR京葉線「新習志野」駅(南口よりタクシーで10分) 車：東  
関東自動車道「湾岸習志野IC」より20分

集合場所：オービックシーガルズ習志野グラウンド クラブハウス集合

参加費：20,000円(税込)

食事代(初日昼食～最終日昼食分)、宿泊代、Tシャツ代、スポーツ保険料含む  
※参加費は、事前にお振込いただきます。(別途ご連絡致します。)

対象：小学5・6年生、中学生

募集人数：30名(申し込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。)

募集締切：2013年8月5日(月)

持ち物：4回分の運動着、キャップ、シューズ、タオル、1泊分の着替え、歯ブラシ

救急対応：帯同するトレーナーが処置をし、状況に応じて、近隣の救急病院への搬送等の判断をします。

参加申込：下記必要事項を記載の上、メールかFAXにてお申し込みください。

メールアドレス：gullinfo@seagulls.jp

FAX番号：047-452-2226 にお送りください。

主催者／責任者：一般社団法人オービックシーガルズ習志野スポーツクラブ／Kevin Jackson  
※参加者には、緊急連絡先の携帯番号をお伝えいたします。

ふりがな

お名前： \_\_\_\_\_ 性別：男・女 生年月日： \_\_\_\_\_

学校名： \_\_\_\_\_ 学年： \_\_\_\_\_

保護者様お名前： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_ MAIL： \_\_\_\_\_ @

## ■保護者の皆様へ

### 限りない子供たちの可能性を伸ばすCAMPです！

アメリカンフットボールは、体の機能を高めるために、最も幅広く、最も多くの種類のトレーニングを行うスポーツのひとつとされています。その中から、とくに10～15歳を対象に、スピード、俊敏性、パワーを高めるメニューを体験できるキャンプを企画しました。また、団体スポーツを通じて身につけてもらいたい「リーダーシップ」や「チームワーク」を体験できるメニューも盛り込んでいます。

アメリカンフットボールの本場であるアメリカでは、幼少期から複数の競技を経験し、その中から本格的に行うスポーツを選択していくのが一般的です。すべてのスポーツに必要な基礎を築くためには、複数のスポーツ体験を通じて、様々な体の使い方を身につけることが重要だとも言われています。

このキャンプも、アメリカンフットボールの選手だけが対象ではなく、その他の野球、サッカー、バスケットボールなど、あらゆるスポーツに取り組んでいる子供たちにも役立つように、と考案しました。

すべてのメニューを、オービックシーガルズのコーチ、選手、トレーナーが、丁寧に指導します。  
グラウンド以外の楽しいイベントも用意していますので、ぜひ、奮ってご応募ください。

## ■指導者紹介

				
けびん じゃくそん Kevin Jackson選手	すずきたかまさ 鈴木孝昌コーチ	わたなべゆういち 渡辺雄一コーチ	はやしかずや 林和弥トレーナー	くらよしひろ 倉知良博トレーナー
オービックシーガルズ選手。副将5年目。敬語も使え、漢字が読めるぐらい日本語が堪能。ハワイ大出身。愛称KJ。	オービックシーガルズコーチ。年間20校以上の小学校を訪問し、フットボールを指導。2男の父親。	オービックシーガルズ選手兼コーチ。チームが主催する「きてきてアメフト先生」の担当。1男の父親。	オービックシーガルズトレーナー。ゴルフなどにも精通し、的確なアドバイスができる。日本赤十字社救急法救急員。	オービックシーガルズトレーナー。日本体育協会公認アスレティックトレーナー。

## オービックシーガルズ

習志野市茜浜の練習グラウンドを本拠地とする社会人のアメリカンフットボールチームです。過去6度、日本一になっており、現在は、2010年～2012年と3連覇中。2013年秋から始まるシーズンにて前人未到の4連覇を目指しています。

お問い合わせ：一般社団法人オービックシーガルズ習志野スポーツクラブ

TEL 047-452-2224 (平日10:00～17:00)