

真のアスリートを育てるトレーニングスクール

技術・フィジカル(身体の強さ)・器用さ・柔軟性・俊敏性など、あらゆる競技スポーツを行う上で必要な能力は多岐にわたります。

その中で最も基本となることは子ども自身が、成長過程において自分自身の身体を正しく理解し、自由自在に操れること。

このスクールでは競技を始める段階から土台となる身体づくりを行い、子ども自身の可能性を最大限広げることを目的としたアスリート育成向けのトレーニングクラスです。



レッスン一日の流れ

①ウォーミングアップ

ウォーミングアップから思い切り動きます。

その場でのジャンプ、走る、スキップ、バックスキップ、ダイナミックストレッチなど陸上での基本的な動きを繰り返し行います。

特に**ダイナミックストレッチ**では、下半身・上半身のストレッチを満遍なく繰り返し行うことで、全身の柔軟性・可動域の向上や自身の体の理解をし、この後のトレーニング効果を引き出していきます。また、ウォーミングアップから汗をかき、身体をしっかり温めることで集中力を高めることもできます。

②アスリートCOT

身体操作性とトレーニングで、自身の身体をコントロールできるようになるためのプログラムを実施します。

回転(前転・後転・側転など)・**倒立**(壁倒立・倒立歩行など)・**ジャンプ**(回転ジャンプ・タックジャンプなど)の動きをそれぞれ一種目ずつ行い、

自身の身体について認識することで、頭でイメージした動きと実際の動きの差を埋めていきます。できない項目があっても現状どこまでできるかの理解度を測りながら展開します。

③フィジカルトレーニング

SAQ(スピード・アジリティ・クイックネス) **ジャンプ・ストレングス**トレーニングにより、

運動能力のほか空間認知や判断力を身に付けます。

まず、ラダーを使用し**スピード=Speed**(速さ)を身に付けていきます。

次に、雲梯・クレイジーボール等を使って正しいフォームを覚え、

アジリティ=Agility(敏捷性)・**クイックネス=Quickness**(俊敏性)を身に付け、様々な競技の基礎能力向上に繋がります。

最後に、覚えた項目を使って、サーキット形式でトレーニングを実施することで体力・持久力向上を目指します。運動強度が高く、項目数も多いので、運動量も多いので、集中力も高めることができます。

④RUN (トレッドミル)

トレッドミルを使用し、**心拍数レベル7~8割**でのランニングを行い、

体力・持久力を向上させます。

心拍計付き腕時計を装着し、腕から伝わる脈拍を正確かつ高精度に測定し、数値化してモニターに映し出します。

その為、お子様に合わせた運動強度でRUNトレーニングを行うことができます。

⑤クールダウン・振り返り

整理体操をしながら、その日実施した内容を子供たちと振り返りを行います。

指定商品 ※全て税込価格表記



My Zone
¥16,500



Book
¥550

【スクール参加時お持ち物】

- ・お着替え
- ・室内履き
- ・指定商品

指定商品のMyZoneをご着用ください。

・会員証(保護者カード)

館内での身分証代わりに他、防犯目的の為に保護者様にご掲示をお願いする場合がございます。

※ご入会前に体力テストがございます。体力テストに合格された方がご入会いただけます。



詳しいレッスン内容はこちら

