

第2期 開催決定！！

SPORTS PHYSICAL ACADEMY

<内容>

・「理学療法士(動作のプロ)」「柔道整復師(外傷のプロ)」「アスレティックトレーナー(スポーツのプロ)」の3資格合同で医師の監修のもと、個々に合った身体の使い方やケガをしにくい身体づくり、パフォーマンスUPを目指します。

<プログラム>

子ども・保護者向け

- ・熱中症対策 & ウォーミングアップ
- ・リズムトレーニング
- ・反射神経



申し込みは終了しました。

・ストレッチ & 休養・栄養

*スケジュールは別資料参照



【料金】

1回:¥2,250

“参加特典”

1組につき ドリンク1本 プレゼント

2回参加ごとに パーソナル(40分)¥500券

8回参加ごとに パーソナルトレーニング

8回券50%割引(40分) プレゼント

学生:¥21,000→¥10,500

【対象】 小学生以上

(親子参加歓迎)

【定員】 2～10名(当日2名以上で開催)

【場所】 PTリハビリ室

【お問い合わせ先・担当者】

しんかま駅前整形外科 Tel 047-498-5585

理学療法士：村上

トレーナー：近藤

スケジュールはこちら





Sports Physical Academy 日程表



開催テーマ

開催日時

<親子向けテーマ>

※月・水曜日は 13:30~/19:00~の2部制

土曜日は 13:30~開始

熱中症対策&ウォーミングアップ

熱さに負けない! 熱中症対策講座&手早く! しっかり! 夏のウォーミングアップ

7/23(土)

7/25(月)

リズムトレーニング

親子で実践!! リズムトレーニングで身体の使い方を知ろう!

7/27(水)

8/27(土)

Body Balance&体幹

ぶれない! 倒れない! 疲れない! 体幹トレーニングで脳と身体を鍛えよう

7/30(土)

8/17(水)

申し込みは終了しました。

反射神経

視て! 聴いて! 動く! 反射神経を鍛えてパフォーマンス UP

8/8(月)

8/31(水)

<一般向けテーマ>

シューズの選び方&足部トレーニング

足のプロフェッショナルが伝えるシューズの選び方&足部トレーニング

8/6(土)

8/24(水)

ストレッチ&休養・栄養

リカバリー(休養)足りてますか? 正しいストレッチと栄養について知ろう!

8/20(土)

8/22(月)



~注意事項~

□2名以上の参加で開催します。場合によって希望の日時に開催されない可能性があることを予めご了承ください。

□持ち物(水分・汗拭きタオル・動きやすい服装・運動しやすい靴)

□着替えスペースに限りがございます。極力動きやすい服装で来られるようお願いいたします。

□感染症対策の一環として人数制限をさせていただいています。保護者様の見学は1家族1人までをお願いいたします。

熱中症対策&ウォーミングアップ

暑さに負けない体を作る！

～ 熱中症対策講座&手早く！しっかり！夏のウォーミングアップ ～

- ・水分不足がパフォーマンスに影響？
- ・熱中症になったとき、どうすればいい？
- ・差がつく！熱中症対策とは？
- ・効率のいいウォーミングアップとは？



最高のパフォーマンスは

申し込みは終了しました。

リズムトレーニング

～親子で実践！リズムレーニングで体の使い方を知ろう！～

- ・リズムの技術はスピードやパワーに勝る？
- ・自分の律動性を高める方法とは？
- ・競技スキルの機能向上に役立つ！



「練習に楽しく取り入れて
スキルアップに繋げよう！」

反射神経

～視て！聞いて！動く！反射神経を鍛えてパフォーマンスUP～



- ・神経の発達は12歳で完成する？
- ・スマホで落ちる”周辺視野”とは？
- ・反射神経を鍛えてライバルに差をつけろ！

スタートも重要視する“目”
も重要視する“目”

申し込みは終了しました。

Body Balance & Core

～ぶれない！倒れない！疲れない！体幹トレーニングで脳と身体を鍛えよう～

- ・体幹が弱いと四肢の動きが落ちる？
- ・バランスが悪いと一流選手になれない？
- ・脳とバランスの相乗効果とは？

パワー＆スピード！
カギを握るのはバランスだ！！



瞬発力

～瞬発力を鍛えよう！キレキレの動きでライバルに差をつけろ～

パワー&スピードに
必要不可欠！！



- ・すぐ上達？ジャンプとダッシュはこうする！
- ・効果的な瞬発力の鍛え方とは？

申し込みは終了しました。

姿勢改善

～姿勢改善教室 より良い姿勢でパフォーマンスを高めよう！～

姿勢は勝手に
良くなる!?



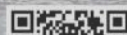
- ・姿勢は“過ごし方”の結果？
- ・「背すじを伸ばす」だけでは意味がない？
- ・効果が続く！？最良の姿勢改善法とは？

シューズの選び方＋足部トレーニング

～ 足のプロフェッショナルが伝えるおすすめのシューズ選び方
& 足部トレーニングで怪我予防！ ～

実は知られていない！？
足部の重要性、全部教えます！

- ・正しいシューズ選び方・履き方って知ってますか？
- ・バランスは足部で決まる！？



申し込みは終了しました。

ストレッチ＆体操・栄養

～ リカバリー（休養）足りていますか？
正しいストレッチと栄養について知ろう！ ～



- ・パフォーマンスを最大化するストレッチとは？
- ・絶対におさえるべき食生活とは？
- ・ケガ防止に必要な要素とは？

**リカバリーができない選手は
一流にはなれない！**

