

**7月開校**

**月・水開催**

**楽しく強い身体づくりを!!**

※スポーツ種目は問いません。

各クラス限定15名の少人数制

# アスリート育成体幹教室

可能性は無限大。最大限のパフォーマンスを発揮するために、土台がすべて!!

発育発達の動きをベースに、立つ、歩く、動くを安定させていく教室です。

「ちゃんと立って!」「ちゃんと座って!!」子どもに声かけてませんか? 子どもたち自分では、まっすぐ立っているつもりなんです。そこを意識的でなく、無意識にいい姿勢に落とし込んでいくためのからだの土台づくりを遊びの中で行なっていきます。

## 潜在能力を引き出し発育発達に沿ったプログラム

スポーツ選手は理想的な姿勢と効率の良い動きが求められています。競技力向上、不調改善、怪我予防は、まずは身体の土台づくりです!



## どのような状況にも対応できる身体をつくるプログラム

【状況に応じて最適な使い方ができること】はスポーツで大切な能力です!脳からの指令で「今の身体をどう使うべきか」という部分へのアプローチです!



## スポーツに求められる動作の基礎をつくるプログラム

“動き出し”“走る”“止まる”“スピード変化”“方向転換”スポーツ動作に必要な動作を正しくできるようトレーニングを行います!



## 競技だけではなく日常で活用できる実践的プログラム

競技力向上や怪我予防はトレーニングだけではうまくいかない。セルフで行えるケア、トレーニング前に導入すべきw upなどを伝えています!



実績のある講師が直接指導します!!

## PROFILE

### オオツカヒロシ

広島県呉市でパーソナルトレーニング&整体のお店「カラダカエルSpaceO」の代表をしております。元は整形外科のリハビリトレーナーなどをしており、身体の仕組みに合わせて動き、ケガをしない身体づくりだけでなく、選手達のさらなるパフォーマンスアップのための運動指導を心がけております。スポーツは全般に好きですが、小学生の時よりサッカーを愛し、自身の競技だけでなく、スポーツ少年団や社会人女子チームなどの指導もしております。子供たちの将来の無限の可能性をできるだけ引き出すお手伝いができると思っています。

#### 経歴&資格

中学校・高等学校教諭1種免許状(保健体育) / 健康運動指導士 / 日本コアコンディショニング協会(JCCA)アドバンストレーナー / JCCAアスリートコアコンディショニングスペシャリスト / JCCAキッズコアコンディショニングスペシャリスト

## 呉校

クラス	チャレンジ	アドバンス	トライ
対象	小学生高学年	中学・高校生	小学生低学年
曜日	月曜日 ※年間40回制		毎週水曜日
時間	18:00~19:10(70分)	19:30~20:50(80分)	17:00~17:50
定員	15名		
月会費	6,500円	7,000円	5,500円
他料金	年会費8,400円(スポーツ保険込)		

※年会費は入会月によって異なります。 初回1回のみ体験あり 体験料1,000円

会場

日鉄日新製鋼アクアパーク(呉市営プール・多目的広場) スタジオまたは、屋外フットサル場 住所:呉市二河町地内

お問い合わせ

アクアパーク事務局  
☎ 0823-32-2227

MANAGEMENT  
T.DREAM

