



## Athlis Junior Project



★全天候型／人工芝／壁面鏡貼り／レッドコード完備★

★プロサッカー選手も利用する充実のトレーニング環境！★

**3月23日(木) 無料体験会開催！**

申し込み先：AJP事務局 担当：森重瑞紀

申込方法：メール

([mizuki.morishige@athlistokyo.co.jp](mailto:mizuki.morishige@athlistokyo.co.jp))

ご不明な点がございましたらメール又はお電話ください。

(森重携帯：070-3839-7111)

定員：各12名

第1部：17:30-18:30 (対象：低学年)

第2部：18:45-19:45 (対象：高学年・中学生)

**"なりたい"を叶える！**

どんなスポーツでも技術を発揮するためには、  
身体の使い方や年代に適したトレーニング方法を  
学び「継続して実行すること」が大切です！

プロサッカー選手 森重真人選手

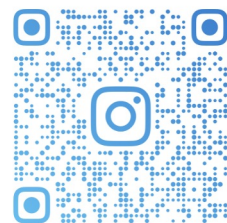


公式ホームページ

<https://athlistokyo.co.jp>



Instagramで最新情報をチェック！ @hino\_athlis



HINO\_ATHLIS

# ☆AJPトレーニング内容☆



## 【ストレッチ】

成長期は身長が伸びる過程でどうしても身体は硬くなってしまいます。柔軟性が乏しくなると身体のキレも悪くなり、怪我やコンディション不良に陥りやすくなり満足なパフォーマンスも発揮できなくなってしまいます。柔軟性を日頃から高めることで自分自身と向き合う習慣をつけていきましょう。



## 【コーディネーショントレーニング(脳トレ)】

一般的に「身のこなしがよい」「複雑な動きに対応できる」ことをコーディネーション能力が高いと言います。この能力は神経系の発達が著しいゴールデンエイジから養うことが重要とされています。様々な情報を目や耳などの五感で察知し脳が瞬時に認識・処理・判断し具体的に身体を動かすといった一連の過程をスムーズにおこなえると今後のスポーツ人生で必ず役立ちます。



## 【アジリティトレーニング】

急なストップ動作やターン、反応などを含む多方向へのステップワークを獲得するためのトレーニングです。単に身体を素早く動かすだけでなく、爆発的なパワーや柔軟性、バランス能力など様々な刺激に対して反応するリアクション能力を養います。ステップばかりに気を取られず重心移動をスムーズに行うことが出来ればスポーツ場面で役立ちます。



## 【スタビリティトレーニング】

バランス能力を養うトレーニングのことを指します。正しい姿勢で身体を動かすことが出来れば怪我の予防やパフォーマンスアップにつながっていきます。形だけを模倣して行うのではなくどこを意識すれば安定性が増すのかを考えながらトレーニングすることが大切です。