

★部活動を頑張るアスリート・スポーツ愛好家さん向け★

実戦よりも前にプレパレーション（準備）を覚えよう！

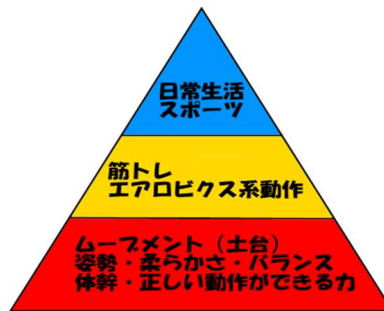


プレパレーションは、メインとなる筋力トレーニングや実践的スポーツを行う前の準備運動ではありますが、普段の練習の一環としてまたは試合前のアップとして取り入れることでケガの予防とパフォーマンスの最大化に繋がります。是非、一度体験と学習をされて普段取り入れて行かれることをおすすめします♪また、覚えきれていない・忘れてしまった時は再度個別指導をお申し付けください♪

1回1時間 **6,000円(税別)** 完全予約制 (受付にて)

当日：タオル・飲料水持参で動きやすい服装で起こし下さい

パフォーマンスピラミッドの理解



パフォーマンスを向上させるためには三段階の過程を経る必要があると言われています。これをパフォーマンスピラミッドと言います。しかし、第一段階（赤色）のカラダの土台が養われていない・衰えている中で筋トレをしたり実践的スポーツだけを行ったりすることで、体を痛めるアスリート・スポーツ愛好家が非常に多いです。その為、プレパレーションには第一段階（赤色）を養う要素が含まれているため是非覚えて欲しいのです♪

プレパレーション内容)

ニュートラルスパイン・パワーポジションの理解…力・パワーの発揮には大切な考え方です。

足…何をやるにも先ずは足のケアが第一優先です。

呼吸…体幹・姿勢と呼吸は関係します。

コアプレパレーション…体軸作り

- ・フロアスライド、YTWL
- ・フロント、サイド、グルト
- ・ベアクロール

ムーブメントプレパレーション…可動性・柔軟性・体軸作り・バランス作り

- ・ダイナミックストレッチ(10種類)
- ・マッスルアクティベーション (外旋・デッドバグ・モンスターウォーク・肩)
- ・ムーブメントインテグレーション (マーチ・スキップ)
- ・ニューラルアクティベーション (ベースローテーション)

バランス…一番理にかなった方法をお伝えします。

- ・ニーハグ、クアド、パワーポジションカーフレイズ