

# 「その才能、開花させよう！」



成長期の君へ。未来を変える、動けるカラダをデザインする

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 競技練習は多いのに、怪我予防のトレーニングやストレッチが不足している。
- ✓ 成長期にどんなトレーニングをすればいいか分からず。
- ✓ 頑張っているのに、怪我が多い、パフォーマンスが伸び悩んでいます…
- ✓ うちの子、将来はもっと活躍してほしい！

## 知っていますか？成長期の体はデリケート！

成長期の体は、骨が未熟で関節軟骨が脆いといった特殊性があります。

無理なトレーニングは成長痛や骨のトラブルに繋がり、大切な競技人生を妨げかねません。

特に高校生では、筋トレ偏重で柔軟性とのバランスを崩し、怪我に悩むケースが多発しています。

「もっと早くから柔軟性を高めていれば…」

「正しい体の使い方を身につけていれば…」

そう後悔する前に、新しいチャレンジしてみませんか？！

パフォーマンス向上、そして怪我予防のカギは「連動性」！

特に【股関節と骨盤】の連動性こそ、体の中心から力を生み出す源！

走る、跳ぶ、蹴る、スイング…あらゆるスポーツ動作は、関節が連動してこそ最大の力を発揮します。

当塾では、ケガの専門知識を持つトレーナーが、成長期の身体的特徴を考慮し、骨への負担を最小限に抑えながら効率よく鍛える独自のメソッドを提供します。



## ファンクショナル(機能的)トレーニングとは？

～神経・関節・筋肉を一つのユニットとして連動させ、体幹を中心に強化！～

### 【1】神経を鍛える！「運動神経」がよくなる！

脳と身体を繋ぎ、筋肉を動かすための末梢神経を強化。反応速度や動作のキレが向上します。



### 【2】関節の連動性を高める！可動域・筋出力 UP！

複数の関節を連動させて鍛えることで、可動域が広がり、より強くしなやかな動きが可能に。

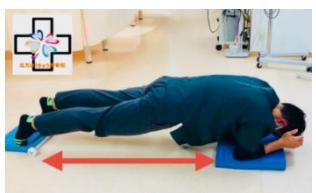
### 【3】筋肉を同時に強化！バランスのとれた強さへ！

インナーマッスルとアウターマッスルを同時に鍛え、バランスのとれた「使える筋肉」を育みます

### 【これらを習得！】

ケガ予防、パフォーマンス UP に重要な

“肩甲骨・胸郭・骨盤・股関節の動きと柔軟性”を高めます！



「学生の腰痛」「股関節痛」でお悩みの方も、改善が期待できます！

まずは無料体験へ！

「うちの子に合っているか」「どんなトレーニングをするのか」…

まずは一度、実際に体験してみてください！

未来の自分への一歩を、ここから踏み出しましょう！

＜対象＞ 小学生3年生～高校生

＜1回＞ 20分（短時間で集中して効果を最大化！）

＜料金＞ 1回：¥2,500(税込) 【お得な回数券】 5回：¥11,500(税込) 10回：¥20,000(税込)