≪運動機能向上 movement+トレーニング！　Sasaki 研究所≫

～埼玉県越谷市、草加市、春日部市、三郷市限定！部活動トレーニングのご案内～

中学生、高校生の選手を対象とした、『怪我をしない安全な動きの構築』、『もっと速く強く動きたい！』、『チームに貢献したい！』、『もっと自由に体を操りたい！』等、更なる向上、部活動を応援させて頂きます！！

【種　目】野球、サッカー、ラグビー、バスケットボール、バレーボール、テニス、バトミントン　等

株式会社　ピセラスポーツ

【担当】笹木　郁男（株式会社ピセラスポーツ代表取締役　　Sasaki 研究所　所長）

全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会認定　パーソナルトレーナー

日本ファンクショナルトレーニング協会認定　ファンクショナルトレーナー

School　of　movement　MOF21 期修了　　movement トレーナー

スポーツ医学検定　2 級

スポーツフードスペシャリスト資格　　その他、多数取得

《練習日／時間》　要相談（先生、スタッフの方と相談の上決定）

《時　　間》　部活動の時間内

《対　　象》　中学 1 年生～高校 3 年生迄の男女

《会　　場》　各学校のグランド、体育館、コート　等

お問い合わせ　【電話】　090-2236-9649（笹木携帯）

【mail】　sasaki@pisera-sport.com

《料　　金》　1 指導　6,000 円～（指導時間、移動交通費により変動、消費税別）

＊料金は部員数、指導時間等踏まえ、ご相談にて決定させて頂きます

～主な内容～

バイオメカニクス（生体力学）、解剖学を土台に、「安全で思いのままに楽しく、効率良く」動き、「ダレニデモデキル！」をゴールに、感覚を鋭敏にする事を目標とします。

①正しい出力の出し方、使い方
②バーティカル／リニアフォワード／リニアバックワード／ラテラルの動きを理解
④減速と加速
⑤方向変換　　等

＊SAQトレーニングの実践
S）スピード…重心移動の速さ
A）アジリティ…身体をコントロールする能力
Q）クイックネス…刺激に反応し速く動き出す能力

＊他、レジスタンストレーニング、など、ご相談可