

2023.4.6(ホ) 14:00~16:00

FUKUOKA GOALKEEPER SCHOOL

スポーツリズムトレーニング @みらいフィールド

参加スクール生募集!

定員20名 / 申込先着順 スクール生限定 参加費2,000円

福岡ゴールキーパースクール初の「**スポーツリズムトレーニング**」クリニック!
楽しく神経を研ぎ澄ます! **専門講師**によるリズムトレーニングを体験しよう!!



講師：原ゆうか氏

スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター

主な指導先：福大大濠トーローズ／KAGO BASKETBALL

指導実績：桜花学園バスケ部／TOYOTAアンテロープス

香岐リトルソニックス (U12) / 白鷗大学男女バスケ部

福岡大学バスケ部・ラグビー部／幼稚園・保育園

U12サッカークラブチーム／プロ選手オフシーズントレーニング等

実際のトレーニングの様子(動画)を

原ゆうか氏Instagram

@yuuka_rhythm

にて紹介されています



講師メッセージ：スポーツはリズム感が大事! どんな競技、どんなポジションでも多様な動きを習得し、リズム感(神経系)を養うことで、運動神経・身体能力は向上します!! なんととっても、“運動は楽しく上達”しなきゃ☆

リズムトレーニングとは (一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会HPより抜粋)

「リズム感を高めることで、運動能力を向上させる全く新しいトレーニング」

現在、スポーツのトレーニングでは、筋力や心肺機能などフィジカルにアプローチするもの、姿勢やフォームなどテクニックにアプローチするもの、あるいは戦術やメンタルにアプローチするものがほとんどです。リズムトレーニングは「リズム」からアプローチする全く新しいトレーニングです。今まで「あの人はセンスが良いね!」で済まされていた「センス」こそが、実は「リズム感」だったのです。皆さんの想像以上に、「リズム感」を高めることで運動能力は向上します。

スポーツにおけるリズムトレーニングの効果

リズムは脳の運動野を直接刺激するため、素早く脳が運動モードに入ります。従来のウォーミングアップが体の準備を意識したものに対し、リズムトレーニングによる脳のウォーミングアップを加えることで怪我の抑制につながると考えられます。

受付開始3/12(日)12:00～ 「各校公式LINEアカウント」からのみ受け付けます

4/6リズム参加希望・選手名・新学年 の内容でメッセージをお送り下さい

※定員に達し次第締切※ 申込順に受付完了メッセージをお送りしますので返信をお待ち下さい