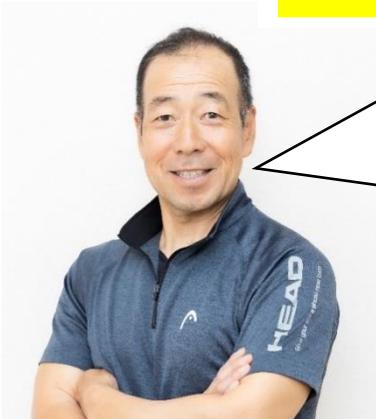


ASC アスリート運動教室



日本のスポーツ指導は、コーディネーショントレーニングをせずにいきなり競技種目をやらせてしまうので動きに偏りが生じてしまいます。ASCトレーニングとは、Athletic Sense Coordination (アスレチックセンスコーディネーション) トップ選手が持つ「センス」や「身のこなし」を育てる運動プログラムとして構成されています。様々な動きを身につけることで筋動員率を高めスポーツで起こり得る多種多様な動作に即反応できる動き「身のこなし」を育てることに特化したプログラムです。

<トレーナー紹介>川西 弘晃 東ワシントン大学スポーツ医科学科卒 25年のベテランで知識も豊富
資格：NATA-ATC (全米アスレチックトレーナーズ協会公認トレーナー)

< 専 門 > ○スポーツメンタルトレーニング ○フィジカルトレーニング ○姿勢分析及びメンテナンス ○スポーツ専門リハビリテーション ○スポーツテーピング

ASC ; バランス/リズム/変換&反応/連結/識別トレーニング

に集中カトレーニングを加え感覚を研ぎ澄ますトレーニング

スキー場選手



ローイング富田選手



楽天西口投手



パラローイング森選手



<指導の流れ> 球際など際どいプレーが上手くなる!

初回①ヒアリング ②脳波測定 ③重心チェック ④筋出力左右差チェック ⑤柔軟性チェック
2回目以降; 準備体操 10分⇒ASCトレーニング 60分⇒バイオフィードバックトレーニング 15分
足りない部分を補いながら競技の特性に合わせて身体づくりを行います。

場所/米子市養和病院敷地内 CHAX メディカルトレーニングセンター及び体育館

期間/令和6年 9月~12月(日) 時間/13:30~15:00 15:00~16:30

日程/9月8・22日 10月13・27日 11月10・24日 12月8・22日

料金/全額鳥取県スキー連盟負担 ※交通費は自己負担となります。 持ち物/タオル、体育館シューズ



<ASC トレーニングプログラム>

単に身体の動かし方を向上させるのではなく、全身の機能（バランス能力やリズム感、反応速度など）を磨きます。その結果、身体と脳を同時に鍛え全身のバランスや協調性を養うとともに、集中力や記憶力、思考力を鍛えてくれます。現在では世界中のアスリートやキッズ運動教室に取り入れられ、パフォーマンスの向上やケガの予防、長期的な健康維持に大きく貢献します。

【バランストレーニングの効果】

脳内のバランスを司る三半規管を刺激することでバランスを正しく保ち、崩れた体制を立て直すのに必要なトレーニングです。まさに「身のこなし」はバランス能力にあり！と言っても良いぐらい運動センスにはなくてはならない能力です。さらに乗り物酔いにも効果があります。

【リズムトレーニングの効果】

リズム感を身に着けることで相手を抜く時のフェイントやボールを打つタイミングなど外界からの刺激に上手く合わせるできるようになります。また、ダンスでも音を体で表現できるようになり、動きにメリハリが付き運動全般に良い影響を与えます。さらに普段の生活の行動の中でも良い影響を与えてくれます。

【変換&反応トレーニングの効果】

記憶した動きを脳で情報処理し正確に筋肉へと伝えることが目的であるこのトレーニングは、「キレの良い動き」「動きやすい身体」「イメージ通りに動かせる」などの効果があり状況に応じて素早く反応し対応する能力が身につきます。

【連結トレーニングの効果】

身体がぎこちない動きではなく、目的に応じて筋肉や関節が連動し目的を達成するためにスムーズに運動連鎖を起こしてくれます。いわゆる「ながら運動」です。走りながらドリブルやパス、シュートが流れるようにできるようになります。

【識別トレーニングの効果】

外界から視覚や聴覚に入ってきた情報を正確に脳で分析し、その場面に適切な反応をする能力です。バッティングやピッチング、または動きの中でのドリブルなど道具を上手く使いこなすことができます。海外ではスポーツの他に外科手術や音楽の分野でも取り入れられています。

【集中力トレーニングの効果】

何をするにも集中力は必要ですが、その方法が明確にはなっていません。しかし、脳科学の研究により短時間で集中力を養える方法を導入しています。集中力トレーニングは、落ち着きが増し、物事の取り組みに対する精度が上がり質を高めます。運動と一緒に行うことで脳への定着がより速くなります。

<バイオフィードバックトレーニング>

バイオフィードバックトレーニングとは、測定器を使用して被験者の脳波、体温、筋肉緊張度、心拍、血圧など身体の現在の状態を音や光、データに変換して本人に知らせることを言います。そして、知らされた情報をもとに測定されている身体の状態を心のコントロールで意識的に変える訓練をバイオフィードバックトレーニングと呼びます。



上記を統合的にトレーニングすることでスポーツ上達や実力発揮に必要な意志の強さや自己肯定感、空間認知能力から身のこなしまで様々な局面に対応できる能力を身につけることができます。将来リーダーシップの取れる人財に成長させることを目的として本プログラムをご提供致します。