

# コアトレーニング ジュニアアスリートクラス

## 無料体験会

※切 2014年3月9日(日) お問い合わせ・お申し込みは、お電話またはメールにて

対象	各競技の小学4年生 ~ 中学生
日時	2014年3月16日(日) 18:00 ~ 19:30
場所	スタービーアマチュアボクシングスクール館内

2014年4月より開講いたします『コアトレーニング ジュニアアスリートクラス』内でのトレーニング内容を説明と共にお子様に体感していただきたく、上記日時にて無料体験会を企画いたしました。  
※お子様と一緒に体験参加をご希望の保護者様は、ご予約の際にお伝えください(ご見学は自由です)

スポーツ競技をするにあたって、より良いパフォーマンスを行うために欠かせない体幹・体軸を強化し、本来カラダが持っているスピードやパワーを引き出します。

さらに、競技中に必要とされる反射や反応、判断力や調整力といった“感覚”と“動き”を連動させ、思い通りに動かせるカラダ作りを目指します。

それぞれが身に付けた各競技のスキルを、最大限に引き出すためのカラダ作りは自分ですということ、競技力を上げるために行うトレーニングに対して、目的や意味、意識をしっかりと持つということ、トレーニング前後の準備やケアの大切さを知り、自分のカラダは責任を持って自分で管理ということ、ケガは運ではなく、自分自身で防がなくてはいけないということ、アスリートとして大人も子供も関係なく必要とされる【自己管理の大切さ】を、トレーニングを通して学んでいただきたいと願っています。

STAR:BE Amateur Boxing School トレーナー / 栗栖 初音

### 『コアトレーニング ジュニアアスリートクラス』

月2回 (第1・3週目の水曜日) 18:00~19:00 月会費 ¥3,000

クラス開講の4月度は体験月といたしまして、会費無料でレッスンに参加していただけます。

通常の曜日・時間に通り、実際のレッスンをお試ください。

【4月2日(水)・4月16日(水) 18:00~19:00】

5月以降レッスンを継続される場合は、スクールへのご入会手続きをお願い申し上げます。  
※入会に伴います金額等の詳細は、別紙にてご確認ください

 **STAR:BE**  
Amateur Boxing School  
〒811-0110 福岡県糟屋郡新宮町夜日2-8-20  
☎ 092-963-3558  
✉ star-be@mild.ocn.ne.jp



# STAR:BE

## Amateur Boxing School

### コアトレーニング ジュニアアスリートクラス

対象 各競技の小学生4年生 ~ 中学生

日時 水曜日 (毎月1・3週) 18:00~19:00

場所 スタービーアマチュアボクシングスクール館内

月会費 ¥3,000 (別途 入会金 ¥5,000 + 年間スポーツ保険 ¥800)

スポーツ競技のあらゆるパフォーマンスにおいて、体幹は軸や土台の役割を果たします。体幹を強化し安定させることで、体幹からつながる四肢(腕・足)の筋力は最大限に活用されます。その結果、自身の持つ最大限のパワーやスピードを発揮することが出来、さらにそれをコントロールする力を身に付けることで、ケガの予防、競技力の向上につながっていきます。

※女性限定ボディメンテナンスクラス、コアトレーニング社会人アスリートクラスも、他日時で開講しております。



数年後、数ヵ月後、少し先の自分に差をつける！！

スピード、パワー、感覚、本来持っている身体能力を最大限に引き出し

“動き”のスキルを上げて、ケガやライバルに負けないカラダを作ろう！！



#### 【主なレッスン内容】

- ◆ 体幹・体軸の安定に必要なインナーマッスルの強化
- ◆ スタビライゼーショントレーニング(体幹・体軸の安定強化)
- ◆ ドラウタビリティトレーニング(反射・感覚・記憶などと動きを連動させる/脳と身体を同時に鍛える)
- ◆ コアの安定性を基に実践的な動作を連動させ、動きをコントロールするトレーニング
- ◆ ストレッチングやトレーニング後のコンディショニング、アスリートとしてのセルフメンテナンスの重要性

STAR:BE Amateur Boxing School トレーナー / 栗栖 初音

NPO 法人 日本スタビライゼーション協会 スタビライゼーショントレーナー

(財)日本コアコンディショニング協会 ベーシックインストラクター

リンパトリートメントアソシエイツ認定 LTセラピスト



# STAR:BE

## Amateur Boxing School

〒811-0110福岡県糟屋郡新宮町夜白2-8-20

☎ 092-963-3558

✉ star-be@mild.ocn.ne.jp