

# トレーナー派遣

うちのチームの大会に帯同してほしい、ケガをなくしたい、底上げをしたい  
そんな要望に応えるべく、PRO-motionでは出張サービスを承っております。個別対応のパーソナルコンディショニングに加え、全体でのトレーニング教室、講演会・セミナーも実施いたします。



¥ 50,000～

(税別・3時間まで)

以後、10,000円(税別)/時間(交通費別途)

※遠征の場合ご相談下さい。

※内容、時間などにより金額が変化致します。

詳細はお問い合わせください。



【こんなお悩みにも対応可能！】

- スポーツクラブA社(トレーナー向け)  
トレーニングを指導したが、痛みを引き起こしてしまいそうで怖い…  
負担のかからないトレーニング方法をお教えいたします。
- スイミングスクールB社(コーチ向け)  
泳ぐ身体をどのように作っていけばよいかわからない…  
トレーニング計画についてご相談、ご指導いたします。



PRO-motion

## トレーナー派遣の一例を 見てみましょう！



まずは、お尻の筋肉の使い方を学習！  
なぜ、サッカーでお尻の筋肉が必要なのかを  
実際に子どもたちに体験してもらいながら学  
んでいきます。  
真面目に指導していますね笑

お尻の使い方を学んだら、  
あとは実践あるのみ。  
お尻の筋肉を意識しながら、  
実際に切り返しの練習を行  
なっていきます。



真面目に反復練習もいいですが、  
たまには遊び心も必要！  
ケンケンで競争しながら、自然と  
お尻の筋肉を使える状況を作り出  
します！

さて、結果はいか  
に！？



仕上げはコーンを相手に見立てて、  
素早く切り返していきます。  
だいぶグラグラせずに切り返せる  
ようになっていますね！



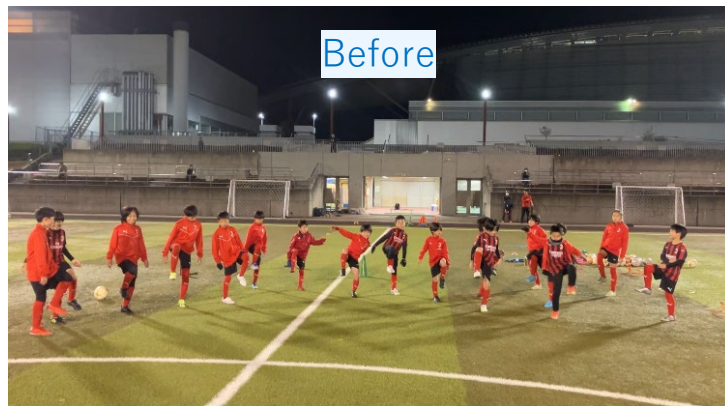
さて結果どう変わったでしょうか？  
トレーニング前よりも後の方がピタッと止まれるようになっていますね！  
頭の位置が左右にグラグラ揺れていましたが、身体の真上にあって軸が安定す  
るようになっていますね！

普段携わっているチームに  
身体のプロとして呼ばれる…  
なんとも感慨深いです！



## サッカーチームへ トレーナー派遣

今回お伺いしたのは、小学生のサッカースクールです。  
春休み期間を利用して、総勢20名の未来の日本代表に計  
3回にわたってサッカーに必要な身体の使い方をお伝えし  
てきました。  
このチームは、私が普段コーチとして携わっているチー  
ムで、この度代表から身体のプロとして招いていただき  
ました。



サッカーは、シュートや切り返しなど片足立ちになる  
瞬間が多いです。  
まずは、片足立ちで止まれるかな？グラグラだ！  
よーし、これは私の出番ですね！