

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！