

“小学高学年～中学生” オールアルビレックス・スポーツクラブ

の た め の ジュニアアスリート ク ラ ス 参加者募集！！

日にち

10月11日（日）

フィジカル 16：00～17：00

コンディショニング 17：10～18：10

場所

上所セントラル校

（新潟市中央区上所中1-11-22）

※駐車場ございます。

詳しくはHPをご確認ください。



ご料金

1コマ/1, 500円（税込）

※2コマ受講の場合は2, 500円

※行う内容が違いますので、2コマ

あわせての受講をお勧めします。

定員

各コマ 15名程度

持ち物

内履き、運動ができる服装、着替え、タオル、お飲物は必ずお持ちください。

お申し込み

メール（info@all-albirex.or.jp）、お電話（025-201-7779）

お申し込み期限

各開催日の前日まで

将来トップアスリートを目指す子どもたちのための、本格フィジカルトレーニング&コンディショニングを行うクラスが新しくスタートしました！

部活やクラブ活動を頑張る、“小学高学年（5～6年）～中学生”をサポートします！

～こんな方におすすめ～

- ・スポーツ全般でパフォーマンスを上げたい
- ・スポーツで伸び悩んでいる
- ・トレーニング方法を知りたい
- ・ケガをしにくい身体づくりがしたい
- ・身体の弱点を知り、自分に合ったトレーニングがしたい など

※フィジカルとは・・・？

筋力強化を行うことで、状況に応じて適切に身体をコントロールするためのトレーニング。年齢に合わせた内容、強度で行うことが重要です。

※コンディショニングとは・・・？

全身の柔軟性を高め、スポーツパフォーマンス向上につなげるトレーニング。身体の隅々まで柔らかく動かせる能力を身につけ、ケガをしにくい身体を目指します。

年齢に合わせたトレーニング、個々に合わせたトレーニングを行うことはとても重要です。基礎運動能力を高めることは競技力向上につながります。トレーニングや身体のケアを習慣にできるように2つのプログラムに分けて指導していきます。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



講師プロフィール



古川 春平 氏

トレーナー養成大学卒業後、さらに身体の理解を深めるためパーソナルトレーナー専門学校に入学。卒業後は新潟市内にある整形外科併設のメディカルフィットネスに就職。障害・手術後などの痛みのある方のサポートからオリンピックアスリートのサポートまで指導を経験。2020年に独立し、パーソナルトレーナーとして活動中。

○保有資格

- ・日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
- ・健康運動指導士
- ・BESJピラティスマットインストラクター
- ・JGFOゴルフフィットネスインストラクター

○実績・所属等

- ・オールアルビレックス・スポーツクラブ フィジカルトレーナー
- ・こん整形外科クリニック内メディカルフィットネスKOSMIトレーナー
- ・新潟市体育館ピラティスインストラクター講師