

# ジュニアアスリートコース

様々なスポーツパフォーマンスを向上させる為にも、まずはしっかり体をつくる土台作りが必要と考えています。その土台作りに必要な考え方は、個々の成長です。同じ年齢でも身長の違いがあることをお気づきの方もいらっしゃるのではと考えます。

身長が発育速度には個人差がありますが、一番成長速度の速い年齢をPHV年齢と言います。私たちはこのPHV年齢を推定し、そして今自分がどこの成長期間にあるのかを明らかにし、そしてその時期に必要な体づくり(コンディショニング)を行って行きます。

## PHV年齢前

小学生低学年から高学年

## PHV年齢

小学生高学年から中学生

## PHV年齢後

中学生から高校生

### 身体づくりスタートコース

PHV年齢前コース

45分 1,500円

身長が発育速度のピークを迎える前段階として必要となる、筋肉や関節の柔軟性を中心とした内容で様々なスポーツの基本になる、正しい姿勢作りのための体幹トレーニングを中心に行うクラスです。また、様々な動作を習得するのに適している時期でもある為、様々な動作を育てていきます。

### 様々な動きづくりコース

PHV年齢コース

45分 1,500円

PHV年齢を迎える時期であり、柔軟性の獲得から、更に正しい姿勢や様々な動作の学習を、より力強くしていく為にも必要な、本格的なスポーツトレーニングの様々な動作のフォームを学習していきます。特に自分の体重をコントロールする力を育てていきます。

パワースピードアップコース

PHV 年齢後コース

60分 2,000円

正しい姿勢、様々な動作の獲得、自分の体重のコントロールから、更にパワーとスピードアップを求めて、本格的なスポーツトレーニングを行って行きます。ダンベルやバーベルを用いて、筋力を高め、そしてその筋力をパワーやスピードに転換していく準備を育てていきます。

担当スタッフ:株式会社 BCF アスレティックトレーナー 関、鈴木、長沼、秋山  
アスレティックトレーナーは、スポーツ選手の健康管理をする専門家です