

この度、ACCAメンバー(受講中も含)は、アスリートパフォーマンス  
のメンターシッププログラム~~への~~<sup>での</sup>、研修に~~参加~~<sup>参加</sup>できる事になりました。  
若干名の募集です。興味のある方は、[info@acc-a.com](mailto:info@acc-a.com)  
にて「米国研修~~の~~について御連絡下さい」。

**米国アスリート・パフォーマンス  
パフォーマンス・トレーニング・メンターシップ  
フェーズ 1 プログラム**

5日間のセミナーを通して、参加者は下記のトピックに関する知識と技術を身につけます。通常、座学形式の講義の後に、トピックの実技を行う流れとなります。具体的なスケジュールは参加決定された方に、直接配布させていただきます。

### ■トレーニング方法論概要

実技はありません。

### ■ファンクショナル・ムーブメント・スクリーン

実技を通して、身体の安定性、可動性、コーディネーションの評価方法を習得します。

### ■プリハブとピラーstrengス

実技では怪我予防となるエクササイズ、コアトレーニングの基礎を習得します。

### ■プライオメトリックス

身体の安定性に着目し、難易度の低いものから、よりダイナミックなものへと発展したものを紹介します。

### ■スピードトレーニング

直線のスプリント時の加速、スピード維持トレーニングを体験します。また多方向へのスピードトレーニングの基礎も紹介します。

### ■ストレングストレーニング

上半身、下半身のプッシュ、プルエクササイズを紹介します。またアスリートパフォーマンスならではの回旋運動のトレーニングの実技も行います。

### ■エネルギー・システム・デベロップメント

心臓・代謝系のトレーニングを実際に行います。

### ■リジェネレーション

ストレッチ、セルフマッサージ、ハイドロセラピーなどを実際に体験します。

# PHASE 1

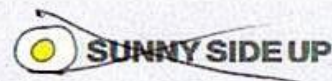
# 研修スケジュール



	国際線、 国内線、 空港からホテル、 各自夕食	NRT出発、 LAX出発、 タクシー移動	LAX到着、 PHO到着、 \$40	航空券 約6万円(空港税、 サーチャージ込み)、予約日、 予約状況に応じて金額も多少 変動
11/2/2009	ホテルからAP AP研修(午前) 昼食 AP研修(午後) APからホテル 各自夕食	バス移動(無料)  AP支給  バス移動(無料)		\$2620 / 約24万円 (授業料、宿泊、昼食)  ホテル: Hilton Garden Inn Scottsdale North 8550 East Princess Drive Scottsdale, Arizona 85255
11/3/2009	ホテルからAP AP研修(午前) 昼食 AP研修(午後) APからホテル 各自夕食	バス移動(無料)  AP支給  バス移動(無料)		
11/4/2009	ホテルからAP AP研修(午前) 昼食 AP研修(午後) APからホテル 各自夕食	バス移動(無料)  AP支給  バス移動(無料)		
11/5/2009	ホテルからAP AP研修(午前) 昼食 AP研修(午後) APからホテル 各自夕食	バス移動(無料)  AP支給  バス移動(無料)		
11/6/2009	ホテルからAP AP研修(午前) 昼食 AP研修(午後) APからホテル 各自夕食	バス移動(無料)  AP支給  バス移動(無料)		
11/7/2009	ホテルから空港(フェニックス) 国内線 国際線	タクシー移動 PHO出発 LAX出発	\$40 LAX到着 NRT到着	
海外旅行者保険		5,590円 (8日間)		



## ■トレーナー研修のご提案



### ■研修先

Athletes' Performance (アスリート・パフォーマンス施設)

場所: アリゾナ州フェニックス市

### ■目的

スポーツ及び医療業界で働くプロフェッショナルがアスリートの身体能力を高める事に主眼をおいたメンターシップ・プログラム

### ■日時

研修日程: 2009年11月2日(月)～6日(金)

ホテルチェックイン: 11月1日(日)

ホテルチェックアウト: 11月7日(土)

### ■対象

コンディショニング・コーチ、ATC、理学療法士、パーソナル・トレーナー、その他、アスリートの身体能力を伸ばすことが求められる全ての職業に従事される方。

### ■宿泊場所(予定)

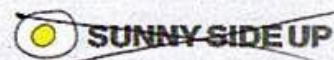
Hilton Garden Inn Scottsdale North

8550 East Princess Drive

Scottsdale, Arizona 85255

ホテルとアスリート・パフォーマンス間の移動は、無料のシャトルバスをご利用頂けます。

## ■参加費用



研修費用:\$2,620 (約¥240,000)

今回の日本人向けのプログラムのみ最終日夜のホテル代金が費用に含まれているため、合計が\$2,620となります。

費用には以下のサービスが含まれます。

- 1) 受講費用
- 2) 宿泊費6泊分
- 3) 昼食5日分
- 4) セミナー後の栄養補給用のEASシェーク
- 5) サバイバル・トレーニング・バッグ
- 6) アバレルグッズ

参加者の方にご負担いただく費用

- ★ 渡航費・エコノミー (¥90,000空港税、サーチャージ込、予約状況によって多少金額の差があります)
- ★ フェニックスの空港と宿泊施設間の移動費 (タクシー片道約\$40)
- ★ 研修中の昼食以外の食費
- ★ 自由行動時の費用
- ★ 海外旅行者保険 (¥5,590- 8日間)