

Athletes PERFORMANCE Phase1 研修プログラム



- アスリッツ・パフォーマンスについて -

アスリッツ・パフォーマンスは、1999年にアリゾナ州テンピに開設された世界トップクラスのトレーニング施設です。アメリカのフロリダ・フェニックス・ロサンゼルス・テキサスに拠点を構えております。世界各国から集まるプロアスリートが、自主トレーニングの際に利用する施設として有名です。日本でも有名なアスリートの自主トレの利用やサッカー日本代表へのサービスの提供でも知られています。トレーニングの指導のみならず、栄養学・モチベーション向上・怪我の予防・リハビリテーションなどトータルサポートを行っています。

講師: 咲花正弥(さきはなまさや)氏



▼プロフィール

東京都練馬区生まれ。東京・自由学園高卒業後、精密機器メーカーに3年半勤務。
2001年から米国ニューヨーク州のイサカカレッジ大学院で運動生理学を学ぶ。
03年から米国アリゾナ州に本部を置くアスリッツ・パフォーマンスに勤務。
08年欧州選手権でサッカードイツ代表のフィジカルコーチとして準優勝を支えた。
2010年ワールドカップには、ドイツ代表のフィジカルコーチのひとりとしてチームに帯同した。
昨年10月から今年4月まで日本代表のフィジカルコーチとして選手の肉体改造を指導した。

講師: 阿部勝彦(あべかつひこ)氏



▼プロフィール

千葉県白井市出身。富士アスレチック&ビジネス専門学校卒業後、渡米。
04年アラバマ大学卒業。学生トレーニングコーチとしてアメリカンフットボール、ソフトボールなどに携わる。
05年シアトルマリナーズのマイナーリーグにてトレーニングコーチを務める。
06年から米国アリゾナ州に本部を置くアスリッツ・パフォーマンスに勤務。
LAドジャースのトレーニングコンサルティング業務に携わる。
08年、09年東京ヤクルトスワローズの一軍コンディショニング担当を勤める。
2010年、再びアスリッツパフォーマンスに復帰し野球、アイスホッケーのトレーニングを主に担当している。

研修プログラム内容

■APTトレーニング理論

■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。

■ピラー(コア)ストレンクス

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取得します。

■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。

■ストレンクストレーニング

上半身、下半身、のプッシュ、プルのエクササイズを紹介します。

また、アスリッツ・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

心肺・代謝系のトレーニングを行います。

■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・セラピーなどを体験します。

アスリッツ・パフォーマンス認定書



CEU対象組織

▼NACA(ナショナルストレンクス&コンディショニング協会)

40クレジット・アワー 4.0CEU's(継続教育単位)

▼NATA-BOC(全米アスレティック・トレーナーズ協会)

40クレジット・アワー 4.0CEU's

▼NASM(National Academy of Sports Medicine)

1.9CEU's

* 研修終了後、プログラム参加者の皆様に認定書が配布されます。