

“リズムを変える。すべてが変わる”



# スポーツリズムトレーニング



2019年**8月31**日(土) 受付 14:00 実施 14:15~15:30

丹波篠山総合スポーツセンター人工芝グラウンド

今回のスペシャルコーチは、<sup>とみたきょうへい</sup>**富田 恭平**さん

スポーツリズムトレーニングインストラクター

日本ホッケー協会普及委員会

日本スポーツ協会公認ホッケーコーチ4 (旧上級コーチ)

[参加費] 無 料

[対 象] 誰でも参加できます。お友達と、親子で、家族で！

[特 典] 参加者にはドリンクとお菓子をプレゼント 遊びに来てね！

[持ち物] 運動のできる服装、帽子、タオル、飲み物

[申 込] 参加希望の方は、8月28日(水)までに

メールで氏名、学年(または年齢)をお知らせください。

※雨天等により中止する場合は、開始時刻までに下記サイトに掲載します。

[申込先] 担当：おかはな      メール [hchyogohearts@yahoo.co.jp](mailto:hchyogohearts@yahoo.co.jp)

電話 090-3271-1636

兵庫県ホッケー協会公式サイト <http://hyogohockey.web6.jp/>

# SPORTS RHYTHM TRAINING

リズムを変える。すべてが変わる。

**STAR**  
Sports Training Association of Rhythm

**adidas**

日本臨床整形外科学会推薦トレーニング  
EXILE TETSUYA 「RHYTHM WORKOUT」使用トレーニング  
プロ野球複数球団使用トレーニング

# 『あいつの動きが良くなった!』

スポーツトレーニングの多くは、筋力や心肺機能などのフィジカル要素にアプローチするもの、フォームなどの形にアプローチするものです。

スポーツリズムトレーニングは全く新しい  
「リズム」に対してアプローチします。

従来のトレーニングで効果が見られなかった選手も  
「劇的に」変化します。

## 『おかげで下肢障害ゼロです』

なぜスポーツリズムトレーニングをアップで行うと怪我が減るのか？

最近の脳科学実験から「ビートは脳の運動野を直接刺激する」ことがわかりました。  
従来のウォーミングアップは「体は温めていたけど、脳までは温めていなかった」  
ということです。脳も体も温めることで、その後のトレーニングにおける障害が減少します。

詳しくは [www.srt.or.jp](http://www.srt.or.jp)

**STAR**  
Sports Training Association of Rhythm

## KINDERGARTEN



### 『先生、今日はリズムジャンプしないの?』

子供たちの大好きな「リズムジャンプ」すでに100園以上で導入されています。

子供たちは楽しみながら、運動能力を向上させます。(平均実年齢+2歳レベル)  
さらに「見る」、「聞く」、「待つ」、「友達と合わせる」等、幼児期に身に着きたい能力も高まり、「自己肯定感」も向上します。

☆運動能力

☆社会性

☆ダンス

## ELEMENTARY SCHOOL



### 『もう、リズムなしの授業は考えられない!』

運動能力向上にリズムは大きな役割を果たします。

運動能力の向上はもちろんのこと、障害の予防(日本臨床整形外科学会推薦)、  
認知機能の向上にも有効なことが証明されました。

☆運動能力

☆障害予防

☆認知機能向上

詳しくは [www.srt.or.jp](http://www.srt.or.jp)

**STAR**  
Sports Training Association of Rhythm