

世界で活躍するアスリートを目指す人へ。



トレーナー × 理学療法士

スポーツとともに生きるあなたに全力で伴走するトレーニングのプロたちが、ここにはいます。

運動療育



障がいとニーズに合わせた

オーダーメイド指導

- レジスタンストレーニング
- 栄養指導
- アライメント
- 動作分析
- 心肺機能強化
- W-up 等

カウンセリング
一人ひとりの目的や目標を共有

理学療法士による 姿勢・動作チェック

トレーニング開始！

〈指導例〉

目標 ▶ 車いすのスタートを速くしたい

能力を把握し、適切な重量設定やプログラムが必要

- ① 主要筋の最大筋力量を測定し、筋パワー（筋力 × スピード）向上のための負荷を設定する。
- ② 各トレーニングのフォーム指導をする。
- ③ 非線形ピリオダイゼーションに沿ってプログラムを組む。

目標 ▶ 車いすバスケの試合で力を発揮したい

運動量と栄養と精神のピーキングが重要！（栄養編）

- ① 3.4.5 日前に低炭水化物食（食事の 20%）を摂取。
- ② 1.2 日前に高炭水化物食（食事の 70%以上）を摂取。カーボアップで ALG、クエン酸等を使用する。（筋グリコーゲンを最大まで貯蓄する技術）
- ③ 試合当日でも高炭水化物を摂取。

利用者さまの声

筑波大学附属大塚特別支援学校 様

個々の姿勢と筋力の測定＆分析を行い、それぞれの体の事情に合わせたプログラムを作成してくれるので、安心してお任せできます。

NPO 法人 こらそんスマイル Jr. 様

コミュニケーションをとるのがうまく、子供たちがとても懐いており、毎回トレーニングを楽しみにしています。



? Q&A

- Q. トレーニング指導はどこで実施していますか？
- A. 練習場所やレンタルジム、自宅等で実施しています。
- Q. どんな障がいの方がサービスを受けていますか？
- A. 障がい者パフォーマンス向上トレーニングでは、二分脊椎症や頸髄損傷、下肢欠損の方がいます。運動療育では、ダウン症や自閉症、ADHD など多岐に渡ります。
- Q. 利用者からどのような要望がありますか？
- A. メダリストを目指す方もいれば、生活のしやすさや痛みの軽減などがあります。

まずは無料体験！

お気軽に！

お申し込み・詳細はこちら



SSAI 協会

検索

〈お電話でも受け付けています〉
080-6709-0164 担当：長田

できないをできるに！ できるが自信に！

運動をすることで脳が活性化され、ストレス発散効果や生活リズムが整います。みんなを笑顔にするノウハウがここにあります。