

アスリートに一番大事な能力は？

フィジカルトレーニングとは？
筋肉をつけて力をつけるだけと思ってませんか？

技術？メンタル？フィジカル？
本当のトレーニング全てまかさないます。

身長が伸びなくなる？

日本のレベルは年々上がっている、しかしそれはスキルだけ特化しているのではないか？ゴールデンエイジと言われるようになり選手の環境がどんどん進化しています。しかし、アスリートの資本となるカラダはどのように考えていますか？

体幹トレーニングはなんで大事でしょうか？子供はいつからトレーニングを始めれば良いの？
筋肉をつけると動きが悪くなる？

技術を上げるには
まずは土台となるカラダを

その答えはここにある
世界から学んだフィジカルトレーニング
世界で戦うにはまずは世界を知るところから

スキル (技術力)

パフォーマンス
(機能的な動き x パワー)

コンディショニング
(動き作り)



● 学歴

星稜中学校 卒業
遊学館高等学校 卒業
オレゴン州立大学 Exercise&Sports Science 学科 入学
Linn-Benton Community College Public Health 学部 卒業

● 職歴

ロサンゼルス ドジャース マイナーリーグ通訳兼トレーナー
全日本スキー連盟 スキー・ハーフパイプ ナショナルチーム トレーナー

● 現在：

高校卒業後アメリカに9年滞在した後
金沢市にパーソナルトレーニングジム hoodをOPEN
地元・金沢で世界レベルのトレーニング環境を目標に活動中

対象：小学生～中学生
場所：ホクモウスポーツガーデン
時間：月曜 18:00~19:00(雨天中止あり)

定員：18名
料金：年会費 10,000円 初年度 5,000円
1,000円/1回

実施場所



ホクモウスポーツガーデン
〒920-0011 石川県金沢市松寺町辰8
TEL:076-207-7974
<http://hokumo-sports-garden.com>