

## 【 目 的 】

ジュニアスポーツはここ数年で飛躍的に向上しました。技術も専門的になり、選手も対応しなければなりません。そこで重要となるのが、

①身体(筋肉) ②センス(運動神経) ③ケア(ケガへの対応)

それに対応できるのが、スポーツトレーナーです。当社では、まだ認知度の低い、ジュニアスポーツにおけるスポーツトレーナー重要性を広める目的で今回のプロジェクトを立ち上げました。

# 【 内 容 1 】

1、トレーニング

2、コンディショニング

3、栄養・食事

4、ケガへの対応

## 1、トレーニング

年齢や性別、競技、ポジションや種目は当たり前！！

その子、1人1人の現状に合わせた最高のトレーニングを行います。

よく、子供に筋トレなどさせたら身長が伸びなくなるなど言われますが、迷信です。今では、身長を伸ばすトレーニングも確立してきたほどです。

筋肉を鍛えるだけでなく運動神経や健、脳や心まで鍛えます。

## 2、コンディショニング

ストレッチやスポーツマッサージなど様々な手法を用いて最高の状態を作ります。また、身体が柔らかくなったり、筋肉の疲労を取ると、ケガもしにくくなります。

また、成長に邪魔な疲労物質も取り除きます。

### 3、栄養・食事

成長に合わせて、必要な栄養は変化します。ただ栄養面だけをサポートするのでは不十分！！なぜか？それは、人には好き嫌いがあるのです。それも考慮してサポートを行います。試合の時間に合わせた栄養補給のアドバイスなども行います。

### 4、ケガへの対応

ケガしにくい身体作りを行っても、スポーツにはケガがつきものです。もしケガした際は何をすればいいのかの対応をします。

- ① ケガして直ぐの応急処置
  - ② ケガを押しての試合への参加の際のテーピングなど
  - ③ 病院への付き添い
  - ④ ケガ中にしかできない、トレーニングでレベル UP
- 特に③と④が大きな特徴！！

病院の大半は親だけでは簡単な説明だけで終わってしまいます。そこで、トレーナーが付き添うことで、細かな説明を受けられます。また、親やコーチなどにもわかりやすく説明が出来ます。

そして、そこからケガ中に『しかできない』トレーニングを行い、レベルアップを行います。

## 【 内 容 2】

1、チーム全体サポート

2、個人サポート

3、指定選手サポート

4、その他

### 1、チーム全体サポート

チームサポートはチームの練習時間をもらいトレーニングなどを行います。コーチなどと話し合いトレーニングなどのメニューを決定します。

### 2、個人サポート (パーソナル)

マンツーマンで行います。最高のサポートを行うことができます。

### 3、指定選手サポート

チームの中から特定の選手を指定してサポートします。

例、①ケガをしている ②体幹が弱い ③足が遅い

④ジャンプ力の弱い ⑤特定の動きが苦手 など

### 4、その他

合宿、試合への帯同や特別トレーニング教室なども行います。