

# 上富田ムーブメントアカデミーって どんなところ？



## 解剖学、運動生理学、スポーツ医学などの 専門知識をもったトレーナーが、体の正しい使い方を指導します

一つの競技について指導するのではなく、運動能力向上のためのトレーニングや、怪我をしにくい体づくりのためのコンディショニングの方法を指導します。指導者の方々と関わりながら、怪我をしにくい体づくりやスポーツの本質を楽しめるように様々なプログラムを用意しています。

身体の状態を毎回チェックし、月に1回の測定で身体の変化を記録し、子どもたちの体調管理等も行います。例えば、靴のサイズを測定し、自分に合った靴選びの提案や、身長や体重の管理、体力測定で体の状態を伝えることなどを実施。

紀南地方から世界で活躍する選手を多く輩出することを目指しています。

### 時間

**火曜日** 18:30～20:00 (小学5年生～小学6年生)  
20:00～21:30 (中学生)

**木曜日** 18:30～20:00 (小学3年生～小学4年生)  
20:00～21:30 (小学5年生～小学6年生)

### 場所

上富田スポーツセンター内  
多目的Aグラウンド

※雨天の場合は会場が変更になります

### 料金

各1ヶ月 **5,000円** (税込)

### 入会金

**10,000円** (税込) (Tシャツ・ハーフパンツ支給)

### 年会費

**2,000円** (税込) (保険代込み)

### トレーニング内容

- コーディネーショントレーニング  
(遊びの中から体を使うことを実践)
- 光電感測定器装置 Wittyメーカー
- 体の正しい使い方を教える教室



野球やサッカー、ラグビーをしている選手が、  
体の使い方を理解し、体幹を鍛えることによって  
もっと競技力を向上できます。



### お問い合わせ

## 上富田スポーツサロン

〒649-2105 和歌山県西牟婁郡上富田町朝来3871番地  
営業時間：平日9:00～22:00 土日祝8:00～20:00

**TEL 0739-33-7888**

### 講師 プロフィール

## JASA-AT 柳生 歩

京都医専専門学校でスポーツ科学、運動生理学、解剖学など運動や身体に関すること、スポーツ選手の運動能力向上のために必要なこと、怪我から復帰を目指すためのコンディショニング方法などを学び、在学中に日本体育協会公認アスレティックトレーナーを取得しました。卒業後はスポーツ整形外科でアスレティックリハビリテーションの指導を行いながら、大学のアメリカンフットボール部、高校のラグビー部等で専属トレーナーとしてトレーニング、コンディショニングの指導をしてきました。

