

運動・コアトレーニングを通して「生きる力」の土台を育てます

運動は脳の発達、情緒の安定、運動機能の向上、健康などたくさんの良い効果をもたらし、生きる力の土台を育みます。

その土台となる身体づくりを行うことで、あらゆる運動・スポーツにおいて、効率的な動きやスキルの獲得につながり、自信を持って取り組めるようになります。

LILIRO SPORTS ACADEMY

チーフインストラクター

金澤 大将

学 歴：東京学芸大学卒業

経 歴：横浜 FC、水戸ホーリーホック、S.C. 相模原

私立高等学校、障害児通所支援事業所

指導歴：ジュニア・ジュニアユースサッカーコーチ

サッカー部監督、私立高等学校教諭、児童指導員

資 格：中・高教諭1種免許(保健体育)、JFA 公認 B 級ライセンス

日本スポーツ協会公認コーチ

JCCA 認定キッズスペシャリスト

JCCA 認定シニアスペシャリスト

【料 金】

<通常レッスン>

体験料金 無料

入会金 5,000円

月会費 8,250円

年会費 3,300円 年/回

保険料 800円 年/回

<個別レッスン>

体験料金 無料

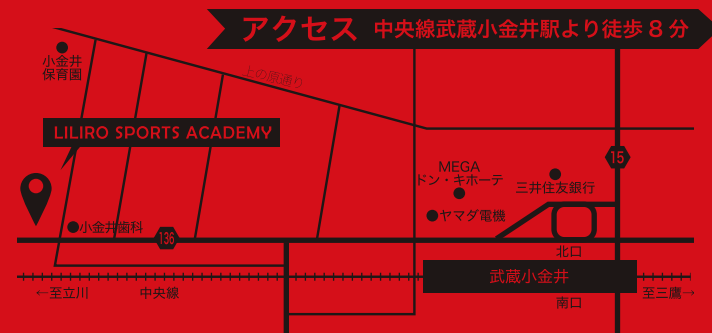
入会金 5,000円

月会費 16,500円

年会費 //

保険料 //

※料金は全て税込での表記となります。



LILIRO SPORTS ACADEMY

東京都小金井市本町5-5-3-101

TEL:090-8177-4890 MAIL:info@liliro.co.jp

1ランク上を目指すアスリートコース

AGILITY TREANING

【アジリティトレーニング】

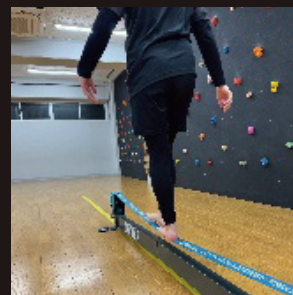
素早い方向転換や切り返しが多い、球技や格闘技などのあらゆるスポーツに必要な運動時に身体をコントロールする能力（俊敏性・機敏性・巧緻性など）を高めるトレーニング

□**バランス** 身体のような感覚から得た情報をもとに姿勢やからだの位置を制御する力

□**パワー** 瞬発的に大きな力を素早く発揮する力

□**方向転換** 方向転換時における「減速→方向転換→加速」をスムーズにおこなうための力

□**コーディネーション** 運動を操作・調整し、運動の「巧みさ」や「器用さ」を遂行する力



運動神経が発達するゴールデンエイジに、アジリティトレーニングを取り入れることで、自身の思い通りに身体を動かせるようになり、スポーツパフォーマンスの向上やケガ防止につながります

大人CORETREANING

【おとなコアトレーニング】

日常生活やスポーツその他すべての動作の土台となる「姿勢」「動き」を獲得するためのエクササイズ

WOMAN 女性限定

綺麗なカラダに引き締めるための骨盤底筋に着目したトレーニングなど

妊娠・出産などはからだの変化にも大きく影響し、骨盤底筋が緩んでしまいます。骨盤底筋が機能しないことにより、「骨盤の歪み」「姿勢の崩れ」「お腹のたるみ」「尿漏れ」が起こり、冷え・むくみ・慢性疲労・便秘・生理痛などの女性特有の悩みが起こりやすくなってしまいます。



SENIOR シニア向け

座って行うエクササイズやストレッチポールを使ったエクササイズが中心です

足腰と体幹の筋肉量は30代をピークに1年に1%ずつ減少をはじめると言われています。崩れた姿勢で無理な動きをしていると、健康のために運動をはじめたのに、疲れる、あちこちに痛みがでるケガをするリスクが高まり継続しなくなるという方が多くみられます。「人生100年時代」やりたいことに挑戦できる元気なからだづくりをはじめませんか？



LILIRO SPORTS ACADEMY



KIDS JUNIOR



LILIRO SPORTS ACADEMY

リリロスポーツアカデミー

KIDS JUNIORCORE TREANING

【キッズ・ジュニアコアトレーニング】

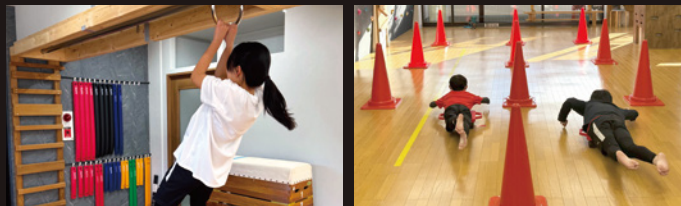
コアトレーニングは未来への投資

運動能力UP ケガの予防 学習意欲の向上・自己抑制

近年、子どもたちの体力や筋力が著しく落ちていることに皆さんは気づいていますか？

子どもたちを取り巻く環境は豊かになっている反面、テレビゲームの普及やインドアの遊びが増えたこと、屋外で遊べる公園などが減り、ボール遊びの禁止など活動制限が増えたこと、学習塾や習い事などが忙しく遊ぶ時間が減ったことなど、全体的に子どもたちが身体を動かす機会が少なくなっています。また、園や学校では、まっすぐ立ってられない、よく転んでケガをしてしまう、授業中先生の話聞きながら頬づえをついたり脚を組む子どもが増えているようです。

これらは、正しい姿勢を保つことができないということ。つまり、自身の体を支えることが難しいほど筋力が育っていないことを示しています。そして、正しい姿勢がとれない、正しく歩いたり走ったりできない状態では、スポーツは上達しづらくケガのリスクを高めてしまうことにつながってしまいます。これらのことを踏まえると「立つ」「歩く」「走る」「跳ぶ」などの基本的な動きが、いかに重要であるのかがわかんと思います。その基本的な動きの核となる部分がコア(体幹)なのです。



『基本機能の重要性』

社会環境、生活環境の変化により子どもたちが健全に発育発達していくことが難しくなっています。子どもたちのからだの変化は、環境による要因が大きくなっていると言われています。そのため、健全に発育発達を促すための運動刺激が重要です。

幹

【ヒトのカラダ】
・体力要素
・筋力／柔軟性／持久力
筋力トレーニング
有酸素運動・ストレッチ



葉

【パフォーマンス】
・日常生活
・スポーツ動作

技術練習

からの使い方

根

【ヒトの基本機能】
・発育発達から獲得される基本機能
・姿勢／安定性／効率の良い動き

コアトレーニング

からの土台とは、「良い姿勢」と「スムーズな動き」のことで、スポーツパフォーマンスに必要な要素です。発育発達から獲得される基本機能である姿勢の安定性や効率の良い動きを適した時期に、コアトレーニングを通して土台作りを行うことで運動能力やスキルが高まり、ケガをしにくい身体が育つなど様々な良い効果を与えることができます。

コアトレーニングの3大効果

運動能力
向上

スポーツや習い事
の土台

良好な姿勢
効率的な
動き

身体を自在に操作

自己抑制
学習意欲
が高まる

集中力

『トレーニングは裸足！』

□地面の感覚を足の裏で感じることで子どもたちの五感を養うことにつながります！

□「土踏まずの形成」は運動能力の向上につながります！



学校体育
習い事etc

スポーツ

サッカー、野球、
バスケットボール

コーディネーション

投げる、捕る、

基礎的運動

立つ、歩く、
走る、跳ぶ、
バランスをとる、
のぼる

LILIROはココ!!

運動神経は遺伝より 経験が強く影響する

人はからだを動かすとき、脳から筋肉へ指令を送ってます。

つまり、指令を自由自在に操ることを

「運動神経が良い」と呼びます。

これは、誰もが生まれつき持つ人間の働きです。

つまり、運動神経は生まれ持ったものではなく「努力」によって身につけることができると言えます。

こどもにとって大切なことは 「多様な動き」を経験すること 「運動神経が良い＝運動経験が豊富」

こどもはそれぞれの時期で異なる

成長をとげています。

その時期に適した

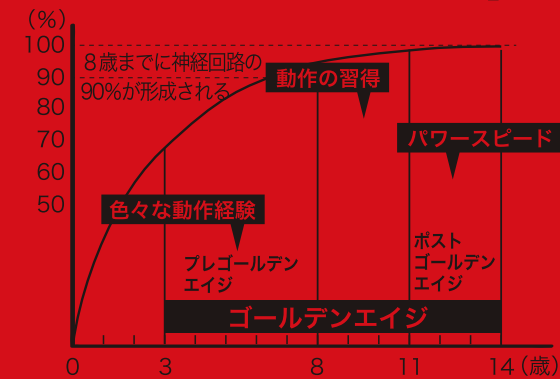
運動をおこなうことが、

将来のこどもの運動能力を

高めることにつながります。



『スキヤモンの発育曲線 神経系』



『プレゴールデンエイジ』

3歳～8歳までは脳をはじめとした神経回路の発達が著しく、神経回路が90%まで形成され、急激な成長を迎える時期。運動能力の基礎はこの年代で形成される。「プレゴールデンエイジ」と呼ばれるこの時期の運動経験によってその後の「ゴールデンエイジ」の時期の動作の習得に違いが出てしまう。多くの様々な運動を経験することによって運動コントロール能力を高め、生涯にわたる運動の基盤を形成できます。

『ゴールデンエイジ』

9歳～13歳は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、神経回路の形成はほぼ100%になるため、動きの習得にもっとも適した時期となる。自分が思ったようにからだを動かせるようになる時期。この時期に覚えた技術は大人になってもずっと身につけていると言われていました。スポーツが上手くなるためのとても大切な時期です。

KIDS CORETREANING

【対象】
未就学児

□遊びの中にコアトレーニングを取り入れ、発育発達を促し、様々な運動経験を安全に楽しく重ねることで良好な姿勢や効率的な動きの基礎を身につけることを第一として行います。

□何か習い事をさせたいと思っているけど何からはじめてよいのか分からない方やからだを動かすことを楽しんで欲しい、発散して欲しいと思っている方にオススメ！

【主なトレーニング内容】

イントロダクション、ランニング、アニマルウォーク、マット運動、バランストレーニング、サーキットトレーニング、鉄棒、ボルダリング、梯子、ステップなど



JUNIOR CORETREANING

【対象】
小学生

□コアトレーニングを中心に、様々な運動経験を重ねることで、学校体育や運動の習い事、スポーツに共通する身体能力の基礎を育てます。

□運動を基礎からきちんと学びたい方や学校体育、他の運動系の習い事でパフォーマンスの向上を目指したい方にオススメ！

【主なトレーニング内容】

コアトレーニング、アニマルウォーク、ランニング、マット運動、跳び箱、鉄棒、ボルダリング、雲梯、ステップ、ラダーなど

