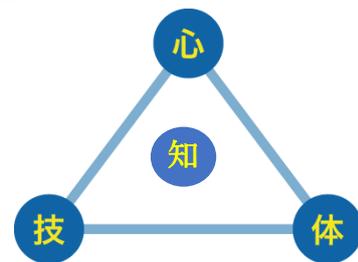


～世界で活躍できる選手を目指して～

アスリートに必要とされる三要素 + 「知」

「心・技・体・知」

これらを高めていくために、多方面からご協力頂きアプローチしています。



◆ 株式会社スピリッツ



・2019年 実績

【県内】立命館守山高校、比叡山高校、
野洲高校、彦根工業高校

【県外】興国高校、静岡学園高校

【スピリッツ学習塾】

～文武両道学習塾、自ら学べる人間であれ～

中学生になり、大好きなサッカーの時間を確保するためには、学業も大切な要因となります。学校でのテストが悪く、勉強のため活動時間を奪われてしまうケースも多々あります。スピリッツ学習塾では、サッカーの活動を中心に学習塾の開校日程をスケジュールしています。資格試験にも積極的に取り組み、自主的に取り組める環境を整えています。

「知」を鍛えて世界で活躍する人作りを目指しています。

・コンディショニング指導

～自分の身体を知ることが、成長の近道～



「コンディショニング」とは、その人の「身体の調子」のことで、コンディションをいい調子に向かわせること、またはいいコンディションを維持することです。人によって様々であることから、自分の身体を知ることが必要です。ベストパフォーマンスを発揮する為、怪我をしない身体でいることは、アスリートにとって非常に大切です。

自分の身体の状態を知り、トレーニングを行なうことでパフォーマンス向上を目指します。

・チーム全体指導

～運動能力の数値化、客観的に自分を観ること～



3ヶ月毎にフィジカル測定を行なっています。自分の能力を数値化することにより自分の成長を感じやすくなり、それが練習意欲にも繋がります。チームのフィジカル練習では、数値を参考にグループ分けを行ない、質の高いトレーニングに繋がっています。

「数値で自分を知り、トレーニングで向上を目指す」

高いアスリート能力を身につけ、より技術を光らせることを目指します。



◆メンタルトレーニング

【講師】元なでしこリーガー 吉野 有香 先生



自身が選手時代に経験された挫折や苦勞。

そこから這い上がっていくために必要だったこと。トップレベルで活躍されていた中での体験談を踏まえて講義して頂いています。

＜目標設定の大切さ＞

将来の夢を語る人は多くいますが、そこに辿り着くための明確な道筋を描くことは難しいです。自分の現在地を知り、そこから夢への道のりを作っていく。試合後の振り返るポイントや、どのように目標設定し、達成していくのかを学んでいます。

＜自信の高め方＞

大事な試合で、ベストパフォーマンスを発揮するためには、心の落ち着きや闘争心の高め方がとても重要となってきます。

自信を持つことが、心に余裕を生み、戦う勇気を与えてくれます。



◆身体作り講師によるサポート

＜栄養講座＞

スポーツ選手に限らず、栄養のバランスは体にとって生涯大切なことです。特に成長期のスポーツ選手は、身体の発育、発達と共に、パフォーマンスの向上やコンディショニングの維持も求められます。その為に必要な食への関心を持ち、正しい知識をもとに「いつ」「どこで」「何を」食べるのかという身体作りとサッカー競技に生かす食生活を身につけます。食のスキルを高め、実践・継続できる自立した選手の育成を目的に行なっています。

＜身体づくり強化講座＞

身体の仕組みと動き、心と身体の繋がりを、足、下腿、体幹、肩、上肢へと繋げていく強化講座です。個が持つ動きの能力を最大限に近づけ、繋がりを持たせることが、スポーツ選手にとってのケア・トレーニングになると考えています。

＜個別サポート＞

じっくり個々と向き合うことで、本人しかわからない感覚を生み出し、動きに繋げていくことが目的です。身体づくり強化講座ともリンクされ、より自分に何が必要なのかという軸ができるサポートとなっております。

