

世界トップアスリート養成施設 IMG アカデミーで団体向けトレーナー研修プログラム

錦織選手、ゴルフ宮里美香選手、NBA,MLB,NFL,MLSら、世界のトッププレイヤーを輩出してきた IMG アカデミー(米国フロリダ州)の日本正規代理店であるアスリートブランドジャパン株式会社では世界的な施設でのトレーナー向け研修プログラムを提供いたします。

IMG アカデミーでは、テニス、ゴルフを始めとした 7 競技のトレーニングに加え、パワースピード、アジリティ等を鍛えるパフォーマンストレーニングと呼ばれるストレングス&コンディショニング、メンタルトレーニング、栄養学、視覚トレーニング等、グラウンド内外のあらゆる角度からパフォーマンスを向上させるトレーニングを実施しています。

団体向けの本プログラムでは、世界的なアスリート養成施設でのアスリートたちはどのようなトレーニングをしているのかを、講義と実践という両面で学ぶという単なる見学、視察に留まらない本格的な機会が得られます。

講義は団体向けの特別仕様ですが、個人向けでは、実際にパフォーマンスプログラムへの参加を通じ、IMG の独自のトレーニングメソッドを学ぶ機会となります。

【IMG アカデミートレーナー向け研修プログラム 概要】

■場所:IMG アカデミー(米国フロリダ州ブラデントン) 敷地内施設に宿泊

■日程 6泊8日 毎週日曜日出発日曜日現地着 土曜日現地出発、日曜日日本帰国

団体向けは若干の調整が可能です。お問い合わせください。

■対象:《団体向けプログラム》 大学トレーナー学部またはトレーナーに関係する学部、学科、ゼミ、専門学校、トレーナー団体、トレーニング勉強会、サークル等トレーニングに関わる団体

《個人向けプログラム》 トレーナー、トレーナー志望の方、トレーニングの勉強をされている方

お問い合わせは

アスリートブランドジャパン株式会社(IMG アカデミー日本取次代理店(正規代理店))

TEL:03-3230-0036(代) info@athlete-brand.com

個人の方は

<http://www.athlete-brand.com/program/athletic2.html?P1> ページ内フォームからご連絡をお願いします。

■IMG ボロテリーテニスアカデミー:1979年にニック・ボロテリーコーチがボロテリーテニスアカデミーとして創立。以来、マリア・シャラポア、ウィリアムス姉妹、アンドレ・アガシ、錦織選手など世界トップクラスのテニス選手を多数育成・輩出している。現在は、テニス選手だけでなく、NBA 選手やメジャーリーガー、NFL 選手、ゴルフ選手など、世界的プレイヤー、トップ選手を目指す卵たちが使用する世界最大級の総合スポーツアカデミー。年間 12,000 人以上のアスリートが IMG アカデミーでトレーニングを積んでいる。

* IMG アカデミー使用選手の例(IMG アカデミー資料より)マリア・シャラポア、ウィリアムス姉妹、アンドレ・アガシ、錦織圭、NBA コービー・ブライアント、MLB ジョー・マウアー、NFL イーライ・マニング、MLSフレディ・アドウー、サッカーU17 米国代表、ヤニ・ツェン、宮里美香

* スポーツ競技:テニス、バスケットボール、サッカー、アメリカンフットボール、野球、ラクロス、ゴルフ

トレーニング学部、トレーナー学科等でトレーニング学習に励んでいらっしゃる皆様

アスリート養成機関 IMG アカデミー での海外トレーナー研修

アガシ、シャラポア、錦織圭、コービー・ブライアント、イーライ・マニング、U17 サッカー米代表、宮里美香……

世界最大総合アスリート養成所ではどんな トレーニングが行われているのか？ 講義と実践で分かる現場研修

テニスの錦織選手を育て、世界最大の総合アスリート養成所として世界各国からエリートのお卵が集まるIMGアカデミー。講義と実践で最先端のトレーニング体感で学べる、従来のツアー型研修の枠を大きく超えた新研修プログラム。

対象：アスレチックトレーニング、スポーツトレーニングを学んでいる学生、将来トレーナーを志す、トレーナーの世界に興味がある学生。 **参加に英語力は不要です**

■ “What you'll learn” 今プログラム参加により生徒は…

- ：世界トップアスリートや世界中から集まるジュニアアスリートのトレーニング方法というものはどういうものがあるか、現地の様子が見られ直接話を聞ける
- ：テニス、ゴルフ、バスケットボール、サッカー、野球等、各競技のトレーニング、各競技に共通のパフォーマンストレーニングの現場を見ることが出来る。
- ：数時間だけの、単なる見学、視察ではない、1週間にわたる、講義、実践を通じて、専門的に学ぶ機会が得られる
- ：自分はほんとにスポーツの世界で仕事をしたいのか、トレーナーを目指したいのか等、将来を考えるきっかけが得られる
- ：希望により敷地内英語学校での英語学習の追加可能。好きなスポーツを通し英語環境に漬かることで、グローバル意識を持つようになる
- ：アスリート育成において成功を収めている組織の成功メソッドを学べる
- ：世界90か国以上から集まる7つの競技のアスリートたちとスポーツを通じた交流ができる

主催：IMG アカデミー/アスリートブランドジャパン(株)

場所：フロリダ州ブラデントン タンパから車で約1時間

滞在先：アカデミー内宿泊施設

期間：6泊8日 毎週可能。日曜出発、日曜現地到着。土曜現地出発、日曜日本到着（下記例参照）。受入先現地状況により、若干の変更があります。内容・期間は交渉により調整できる可能性もあります。お気軽にお問い合わせください。また個人参加希望者は講義なし実践のみの個人向けプログラムがございます。お問い合わせ下さい

info@athlete-brand.com または <tel:03-3230-0036> (代) まで



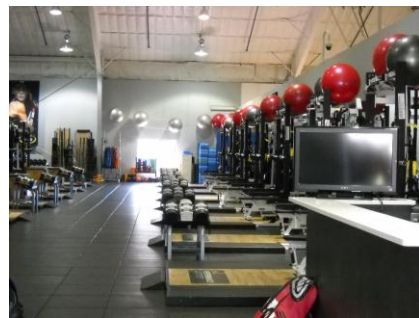
■ 団体向けスケジュール(例) 個人参加希望者は講義なし実践のみの個人向けプログラムがございます。お問い合わせ下さい

	観察・実習 9:00-10:00	観察・実習 10:00-11:30	トレーニング講習 13:00-14:30	講義 15:00-16:00	実習 16:00-17:00
1日目	飛行機、バスにてIMGへ移動。IMGアカデミーチェックイン				
2日目	バイオメカニクス評価について	テニス練習見学	パフォーマンストレーニング	パフォーマンスシステム	コンバイン 360
3日目	アクティブダイナミックウォームアップ	バスケ練習見学	パフォーマンストレーニング	メンタルコンディショニング	マルチディレクショナルプログラム
4日目	最大加速プログラム	テニス練習見学	パフォーマンストレーニング	体について	超回復、再生
5日目	TRXトレーニング	バスケ練習見学	パフォーマンストレーニング	コミュニケーションについて	ヒルトレーニング
6日目	スポーツドリンク研究	テニス練習見学	パフォーマンストレーニング	視力、動体視力トレーニング	卒業セレモニー
7日目	チェックアウト 日本に向けて出発、帰国(8日目)				

IMG アカデミー施設:・テニスコート 52 面・サッカーフィールド 12 面・野球場 3 面、18 ホールゴルフコース、天然芝練習場、ラクロスフィールド 2 面・フットボール場 2 面・バスケットボールコート 2 面(2 面増築中)、900 平方 m の広さを誇るウエイトルーム

IMG アカデミー、コート・フィールド外トレーニング概要

■IPI (International Performance Institute):**コンディショニング・トレーニング**:パフォーマンストレーニングが行われる専門施設、International Performance Institute (IPI)は、アスリートのパフォーマンス向上施設としてはアメリカでもパイオニア的な存在です。パフォーマンストレーニングのゴールはアスリートとしての能力の限界天井=限界点を上に押し上げることです。限界点を押し上げることで運動スキルの幅を広げます。実際に選手のパフォーマンスを高めてきた経験値、科学的なリサーチとの組み合わせによりアスリートの能力を高める独自のノウハウを持つプログラムを提供しています。IMG のメソッドは各アスリートのニーズに対応するようさまざまなトレーニング方法を継ぎ目なく統合させています。このテーラーメイドのような個々のアスリートに即した方法でそれぞれの強みを高め、弱みを克服し、効果を最大限に高めるのが狙いです。



- ・柔軟性・可動性 ウォームアップ方法、ストレッチ方法
- ・コアポスチュア 適切なパターン、安定感
- ・動き 筋肉緊張法、多面の動き、技術的なメカニク
- ・ストレングスアンドパワー 安定性、推進力、複数の動き
- ・エネルギーを起こすシステム メタボリックトレーニング、メディシンボール、トレーニングゾーン

■**メンタルコンディショニング**:IMG のメンタルコンディショニングの使命は教育、サポート、応用という3つの軸を通して、アスリートのメンタル面のパフォーマンスを最適化することを目指しています。

- Education**: メンタルパフォーマンスを効果的にするための基本のツール、テクニックのトレーニングを手助けします。
 - Support**::それぞれのスポーツやパフォーマンスにあわせ、個性を生かし、適切な方法を作り出すのをサポートします。
 - Application**: 応用 メンタルコンディショニング力を実際の生活やスポーツの場面に応用させます。
- メンタルコンディショニング部門は理論とアスリートの現場から得た科学的情報をもとにカリキュラムを作り上げています。
カリキュラムでは自覚、エネルギー、考え方、関係性、実行力、これらの扱い方について学びます。



■**栄養学**:栄養はどのスポーツ、どのレベル、年齢においてもパフォーマンスを最適化する重要な要素であり、アスリートの発達に不可欠な役割を果たします。一方、アスリートには練習、遠征、大会の続く生活がつきもの。そのような状況の中でも、きちんとした栄養を取った食生活が求められます。栄養学部門では、パフォーマンスを最大限に高めるための各自にあった飲食計画を立てていきます。栄養学部門のミッションは、栄養を最適化することで生活、スポーツのパフォーマンスをより良くすることです。3つのプロセス、評価、分析、アドバイスに沿って行っていきます。

- ・個別プロフィール スポーツ・生活でのニーズ、健康・フィットネス面での状況
- ・体のパラメーター 身長、体重、成長状況、身体組成
- ・食事の摂取 食事のパターンと嗜好、水分バランス、栄養摂取
- ・個別栄養計画 毎日の食事の最適化、トレーニングとの関係、ピークパフォーマンス計画
- ・教育 サプリメント使用について、長期における健康

■**ビジョントレーニング**:ビジョントレーニングはアスリートの視覚能力を高めるトレーニング。ここではまず、目の筋肉を鍛えその力を高めます。目の筋肉を鍛えることで、脳と実際に見えているイメージとのコミュニケーション力を向上させます。つまり、目で見えているものを脳に伝えるスピードと効率を高めます。さらに次のようなエクセサイズを通して、選手たちは練習や試合にどう生かすかを学んでいきます。

エクセサイズ例:ビジュアルアライメント、集中、ビジュアルメモリー、ビジュアルアコモデーション、アイトレーニング(焦点を別の場所に合わせるために眼球を急に動かす)ビジュアルアクティビティ、ハンドアイコーディネーション、リアクション

●お問い合わせは

IMG アカデミー日本正規代理店 アスリートブランドジャパン株式会社

〒102-0093 東京都千代田区平河町 1-6-8 平河町貝坂ビル 2F info@athlete-brand.com TEL: 03-3230-0036



お問い合わせフォーム

- ① 貴校名: ② ご担当者名:
- ③ 電話番号: ④ Email:
- ⑤ 連絡先住所: 参加希望形態 学校・団体 個人

所定申込書・資料を送付して欲しい 詳細を説明して欲しい(電話にて。関東近郊は訪問可。)

FAX → 03-3230-8050