

「リズムを変える。すべてが変わる。」

スポーツリズムトレーニングとは

日本人はリズム感が悪いと言われていますが、これは**遺伝**的なものではありません。リズムに触れて体を動かす**環境**が少ないためです。

スポーツリズムトレーニングは**リズム感**を高めることで、**運動パフォーマンスを向上**させる画期的なトレーニングです。

リズム感を高めることで動きに**メリハリ**が付き、パフォーマンスの向上のみならず、**怪我の予防**にもつながります。

リズムトレーニングをはじめませんか！？

5つの理由

① 運動能力（パフォーマンスの向上）

運動は形（フォーム）とリズムで構成されています。にもかかわらず、現在ほとんどの運動指導は形にアプローチするものばかり。リズム感が良くなれば、運動を「リズム」で捉えることが出来るようになり、あらゆる運動のパフォーマンスが向上します。

② とにかく楽しい！

トレーニングの基本は「リズム」と「ジャンプ」の組み合わせ。ビートの作用で、素早く脳が興奮状態に入ると共に、ジャンプすることで「楽しい」感情が呼び起こされます。

③ 怪我をしにくい体になる！

障害予防の観点で日本臨床整形外科学会推薦トレーニングに認定されています。複数の小学校では導入後、保健室利用者数が30%～40%減少しています。

④ 認知機能が向上！

運動が脳に良いことは知られていますが、リズムトレーニングはランニング等の有酸素運動に比べ、より認知機能が向上することが証明されました。

⑤ 目的別トレーニングでレベルアップ！

リズムトレーニングは幼児用、学校用、ダンス用、スポーツウォーミングアップ用、ベースボール用など、目的に合わせたプログラムが開発されています。今後さらに、バスケットボール用、サッカー用など開発していきます。

問合せ先 (一財)スポーツリズムトレーニング協会 認定インストラクター 関口
TEL 080-1156-7096