

リズムトレーニングを はじめませんか!?



楽しく運動能力を伸ばす、今話題の運動「リズムトレーニング」

現在、全国で300以上の幼・保・小学校・中学校で取り組まれています。

実はこのトレーニング、子供だけでなくプロアスリート*も実践しています。

運動能力だけでなく、怪我の予防(日本臨床整形外科学会推薦トレーニング)にも有効。

さらに、集中力や認知機能の向上にも効果が証明されています。

*読売ジャイアンツ、横浜DeNAベイスターズ等

STAR
Sports Training Association of Rhythm