

COZYアカデミー 箕輪 トレーニング 専科

～アスリートに仕立てる時間～

競技者としてレベルアップを目指す“COZYアカデミーフィジカルトレーニングクラス”のご案内

内容

フィジカルトレーニング

基礎的な身体作りと年齢や競技に合わせた身体作りを行なっていきます。トレーニング専科ではフィジカルトレーニングがメインとなります。

食生活指導/障害予防/マインドセット

トレーニングとセットになる食事・睡眠・生活習慣について、選手の状態を見て指導をします。また、マインド・セットという人間の思考を作る「考え方の癖」や「物事の捉え方」に関して選手と一緒に考える時間も作っています。

COZYアカデミーの3つのポイント

年齢特性

年齢に応じた心身の発達・成長がありますので、年齢に適した身体作りを進めていきます。

個別特性

骨格構造や第二性徴の時期、身長の伸びる時期、身体の特長などは一人一人異なります。画一的なプログラムではなく、一人一人に合わせた内容で身体作りを進めていきます。

競技特性

競技によって適した身体がありますので、年齢特性や個別特性と合わせながら競技者としての身体を作っていきます。

身体作りの5つの要素

身体能力

筋力・パワー・スピード・瞬発力・柔軟性・敏捷性・スタミナなどに代表される数値化できる身体の要素毎の能力を身体能力と言います。スポーツは身体能力だけではなく、技術や戦略、思考、メンタル要素も絡んできますが、時としてそれらの要素も身体能力によってかき消されてしまうケースもあります。身体能力はトレーニングによって高める事のできる力です。

形態作り

身長・体重などからなる身体形態は競技毎に大凡の理想形があります。身体形態で全てが決まるわけではありませんが、意識を持っておくと良いです。

身体操作

身体を思い通りに扱う事の出来る身体技術です。運動神経の高さに繋がる能力と言えます。様々なドリルを用いながら、身体操作を身につけて行きます。

フィジカルスキル

スポーツ競技では、正しい動き（メカニズム）を身につけることがとても大切です、これが技術の基礎になります。競技に基づいた動き作りのトレーニングも行っています。

フィジカルテクニク

スキルは相手がいらない状態でプレッシャーがない状態で行うもの、テクニクは相手がありプレッシャー下で実施するものです。最終的にはスキルがテクニクに転換させる事が必要です。

COZYアカデミー 箕輪 トレーニング 専科 概要

場所：ながたドーム

日時：毎週木曜日 17:30～19:00

対象：原則として小学校3年生以上から高校生

料金：【2020年入会者】

入会金0円/年会費6,000円 /月謝 6,000円

非会員チケット 5回 13,750円 /10回 22,000円

定員：20名予定

TEL : 080-5514-7344 (小嶋) E-Mail : kojima@cozy-pt.com

HP: www.cozy-pt.com



COZYアカデミー 箕輪 野球専科

野球の技術向上を目指す“COZYアカデミー野球専科”のご案内

野球選手の育成

“COZYアカデミー箕輪 野球専科”は野球選手の育成をする場所として位置付けています。COZYはこれまで15種目の競技でプロアスリートからジュニアアスリートまでを指導を重ねてきました。中でも、野球選手に関わる指導経験は多く、これまで蓄積をしてきた野球選手育成に関するノウハウで選手の成長のお手伝いのできればと思っています。

「自分の課題克服に取り組みたい」、「良い練習方法を知りたい」、「切磋琢磨できる仲間が欲しい」、「レベルの高いプレーヤーになりたい」など、上達をしたいという気持ちのある選手は是非参加をしてみてください。

9つのポイント

技術

野球は技術的要素が多くを占める競技です。技術習得は小中学生の時期に特に重点的に行いたい練習内容です。基本の技術の習得を多くのドリルを用いて行っていきます。

身体

技術向上の為にも将来の事を考えても身体作りは切り離す事が出来ません。動ける身体、キレのある動きができるように身体作りも平行して行います。

感覚

野球のみならずスポーツにおいて運動感覚はとても大切です。野球は道具を使うスポーツですので、身体を扱う感覚が高度なスポーツです。感覚を高める練習も沢山取り入れて行きます。

再現性

野球は再現性が必要なスポーツです。いつも同じ動きができるように練習を重ねて行きます。間違った動きが出ていないかをコーチが確認をしながら、再現性の獲得を目指します。

テクニカル

相手があるスポーツですので、咄嗟の判断が求められ、その時その時に対応する力も必要とされます。目標は試合で上手に自分の力を発揮する事として練習を積んで行きます。

眼

眼の能力も高めたいものです。眼の能力もトレーニングによって向上するので、眼と体がリンクをするように毎週少しずつ継続して行きます。

練習量

投げ過ぎを代表とする「過多」な部分もある一方で、毎日少しでもボールに触れる機会は保ちたいものです。練習量を確保する意味合いとしてアカデミーをご利用ください。

個別性

練習は全員統一で行うものもありますが、基本的には一人一人に合わせた内容で組んで行きます。

自己研磨

アカデミーでは「教える」というスタンスより、方法論を伝えてまずはやってみて、その中で自分でカスタマイズできるように導いて行きます。自分で考え、感じ、試せるように指導をして行きます。

COZYアカデミー 箕輪 野球専科概要

場所：荒神山野球場

日時：毎週月曜日 17:30～19:00

対象：原則として小学校3年生以上から中学生

料金：【2020年入会者】

入会金0円/年会費6,000円 /月謝 6,000円

非会員チケット 5回 13,750円 /10回 22,000円

定員：20名予定

TEL：080-5514-7344（小嶋） E-Mail :kojima@cozy-pt.com

HP: www.cozy-pt.com

