

# アスリート サポート



熊本県スポーツ振興事業団は、あらゆるアスリートのために  
県内屈指のトレーニングスタッフがトレーニングサポートを行います。  
(JATI-AATI、NSCA-CSCS、管理栄養士、健康運動指導士、スポーツプログラマー、SAQインストラクター等)



体組成測定  
ストレッチング



コア・スタビリティ  
筋力トレーニング  
SAQトレーニング



スポーツ栄養  
プログラムデザイン

## KSPA

(財) 熊本県スポーツ振興事業団

# アスリート サポート

熊本県スポーツ振興事業団は、あらゆるアスリートのために  
県内屈指のトレーニングスタッフがトレーニングサポートを行います。  
(JATI-AATI, NSCA-CSCS、管理栄養士、健康運動指導士、スポーツプログラマー、SAQインストラクター 等)

## 体組成測定

測定指導料/1回:20,000円(15人まで) ~ 25,000円(20人まで) (旅費別途)

体組成測定料/1人:850円

最新鋭機「フィジョン」による、体内脂肪量、骨量、水分率、肥満度、BMI、基礎代謝量、筋肉量、身体筋量バランス、体重支持指数(WBI)などの体組成測定結果から適切なトレーニングアドバイスを行います。

## ストレッチング

指導料/1回1時間:5,000円 (旅費別途)

最新のストレッチング理論で驚異の柔軟性を実現! また、ストレッチポールによる驚きのリラックス効果を体感してください!

## コア・スタビリティ

指導料/1回1時間:5,000円 (旅費別途)

近年、最も注目されているトレーニング「コア・スタビリティ」!

ケガの防止、スポーツパフォーマンスの向上、姿勢の矯正、腰痛などが改善します。

## 筋力トレーニング

指導料/1回1時間:8,000円 (旅費別途)

体を大きくしたい!(筋肥大)、体重を増やさずに力をつけたい!(筋力アップ)、バテない体をつくりたい!(筋持久力)など、スポーツ競技特性、目的に見合った正しい筋力トレーニングを指導します!

## SAQトレーニング

指導料/1回1時間:8,000円 (旅費別途)

運動神経系の活性化と身体の正しい使い方を養い、スポーツパフォーマンスを劇的に向上させる、スピード(トップスピード)、アジリティ(敏捷性)、クイックネス(素早さ)トレーニングを指導します!

## スポーツ栄養

指導料/1回1時間:10,000円 (旅費別途)

スポーツマンにとって、食事や栄養補給、スポーツサプリメントの活用は、身体づくり、エネルギー供給、体調管理など、とても重要なトレーニング要素です! 専門の管理栄養士が栄養指導を行います。

## プログラムデザイン

上記の項目を組み合わせて行います。

大事な試合、ゲームに勝つために! 目標に向かって計画的にトレーニングをデザインします。

お問い合わせ先

(財)熊本県スポーツ振興事業団 スポーツ振興課

〒861-8012 熊本市平山町2776 県民総合運動公園 陸上競技場(KKWING)

TEL.096-380-0783 FAX.096-389-7280