

# malva Conditioning Labo

## 第13回 マルトレ+ゲーム

malva サッカースクール在籍者/ビジター対象  
-サッカーで使える！運動脳力アップクラス-  
開催のお知らせ

トレーニング講師 菅原康史 (malva フィジカルアドバイザー)

マルトレを担当する菅原トレーナーは、以前にマルバでスガトレの開催やワールドチャレンジ、バーモントカップにてトレーナーとして選手たちのケアを担当しました。

今回のプログラムは、malva サッカースクール強化クラス在籍者を対象に、malva フィジカルアドバイザーである、菅原康史トレーナーが、選手たちの成長過程における身体能力(フィジカル)の強化や怪我の予防(コンディショニング)をいたします。また、マルトレでの要素を用いた、シュートTR やボール TR をし効果的にサッカーへ繋がられるトレーニングをいたします。

## 主な目的・効果

スピード・バランス・判断力・思考力・空間認知力・タイミングの向上

マルトレとは？



マルトレとは？

<http://malva-fc.jp/wp-content/uploads/2022/06/5877ea7ffef463fd7c2b6d596b110932.pdf>



【日程】

■12月23日(土)

小学1~3年生 18:00~19:30

■12月24日(日)

小学4~6年生 17:00~18:30

参加対象 malva サッカースクール在籍者、ビジター(一般参加者)

内容 マルトレ(60分)+ゲーム(30分)

※人数が少数の場合はゲームを1対1トレーニングに変更致しますので予めご了承下さい。

定員 16名 ※カテゴリー先着順での受付となりますので定員となり次第キャンセル待ちとさせていただきます。

会場 マルバサッカースクール浦安校 (フェローズスポーツ)

住所：〒279-0024 千葉県浦安市港3番地 ※施設への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

料金 トレーニング費 スクール生 ¥2,500- ビジター ¥3,000-  
活動参加後にe会員よりお支払いメールが届きます。参加日より1週間以内にお支払いをお願いいたします。当日現金でのお支払いは受付いたしませんのでご了承ください。  
e会員に登録していない選手は活動に参加する前に、以下より登録をお願いいたします。

<https://www.ekaiin.com/malva-event>

申込受付 11月27日(月)～12月22日(金)迄

申込方法 お申込みフォームより必要事項を入力し、お申込ください。

※お申込後、自動返信の受付完了メールが届きます。届かない場合はお問い合わせください。

[※event@malva-fc.jp](mailto:※event@malva-fc.jp) からメールを受信できるよう設定をお願い致します。(自動返信メールが届きます)

※お申込時は、回線が集中し繋がりにくくなる場合がございます。予めご了承ください。

キャンセル 当日のキャンセルは全額お振込にてお支払いをいただいておりますので、予めご了承ください。

#### ■質問・お問い合わせについて

イベント公式LINE <https://lin.ee/lgakMTE> 12/23.24 マルトレと氏名を記載してください。

#### ☆malva フィジカルアドバイザー☆

菅原 康史 (すがわら こうじ) 生年月日：1985年9月12日 千葉県出身

#### ◆資格◆

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)  
理学療法士



#### ◆トレーナー紹介◆

長崎県立国見高校在学中に度重なる怪我を経験し、理学療法士、アスレティックトレーナーの道を選んだ。

取得後、宮崎県で15年間スポーツ整形外科勤務し、2022年に株式会社DONOWを設立し、アスリート特化型のパーソナルトレーニング施設を開業。

現在は、プロサッカー選手や陸上、テニス、プロゴルファーなど多くのアスリートをサポートしている。

宮崎日大高校サッカー部のチームサポートでは、宮崎県の50年の歴史を塗り替えた選手権初優勝、そして2連覇に貢献。

小学生にとって必要な運動能力の個体的な側面とサッカーからみた競技特性を統合させたトレーニングを現在普及している。

紹介ページ <https://pro.form-mailer.jp/lp/c15ef251246647>

Facebook <https://www.facebook.com/koji.sugawara.12>

Instagram <https://www.instagram.com/koji.sugawara.12/>

菅原康史【紹介HP】



お申込はこちらから

<https://pro.form-mailer.jp/fms/a155236a266575>