

第1回 スガコン

-7つの感覚で自分のカラダをコントロールしよう-!

◆トレーニングテーマ

《内容》

スポーツ選手がトレーニングをするのは「パフォーマンスを向上」や「怪我の予防」の2つがトレーニングをする目的がある。育成年代で怪我をすることは、大好きなサッカーができなくなり、大きなストレスを経験することになる。このような経験する選手をできるだけ救うためにはどうすればいいのか。

それは、「自己形成」「自主性」「セルフコントロール」である。育成年代で自分自身を表現するための「自己形成」があり、なにかを行動するためには「自主性」が必要になる。そのために、7つの感覚をトレーニングすることで自分自身を自ら操作することができる「セルフコントロール」が獲得できる。

スガコンは、育成年代に必要な感覚をトレーニングし、セルフコントロールを獲得し、動きの質の向上やケガの予防への手助けする内容である。(当日は一部を紹介)

《コンセプト》

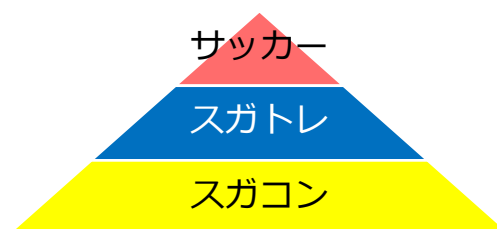
- ・7つ感覚をトレーニングする
- ・怪我をしない身体を作ろう
- ・セルフコントロールができるようにしよう

《スガコンとスガトレの違い》

スガトレは『走ること』を追求します。スガコンは、動く土台となるカラダの使い方をトレーニングします。(図参照)

《7つの感覚》

- ① 味覚 ② 嗅覚 ③ 視覚 ④ 聴覚 ⑤ 触覚 ⑥ 平衡感覚 ⑦ 固有感覚



日 時 5月18日(土)

参加対象 ①malva サッカースクール在籍者/身長 135cm 未満 小学 1~6 年生 16:00~17:10

②malva サッカースクール在籍者/身長 136~150cm 小学 1~6 年生 17:25~18:35

③malva サッカースクール在籍者/身長 151cm 以上 小学 1~6 年生 18:45~19:55

※スガコンは身長によってカテゴリーを分けております。

※お申込の際、カテゴリーをお間違えないようご注意ください。

※トレーニング 60 分、説明会 10 分を行います。

定 員 各カテゴリー9名 ※各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 malva 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。

※フェローズテニススクール専用駐車場(建物下駐車場)となる為、駐車場のご利用はできません。

その他施設周辺は、空きがございましたら駐車できます。その際、他社の工場の入口前は避けて駐車してください。

持ち物 **★必ず全ての持ち物にフルネームを記入してください。**

トレーニングシューズ、水筒 ※その他必要な物は各自でご用意ください。

※トレーニングでのスパイクの使用は禁止と致します。練習は、スクールユニフォームでなくても構いません。

料 金 トレーニング費 ¥4,320- (税込)

- 申込受付 4月29日(月)20:00～5月18日(土)12:00
※お申込開始時間以降のお申込のみ対象となりますのでご注意ください。
※申込期間の終了後に参加を希望される方は、問い合わせ電話へご連絡ください。
- 申込方法 malva HP「NEWS&TOPICS」に記載の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。
- 支払方法 お振込にてお願い致します。
※複数回やご兄弟でトレーニングに参加される方は合計金額でのお振込が可能です。
- お振込先 千葉銀行 本八幡支店 普通 3610129 有限会社チ・キュウ 代表取締役 浅野智久
※お申込後、受付番号を発行致します。お振込の際に必ず記載してお振込ください。
例) 201 マルパタロウ (お子様のお名前)
- 支払期限 5月20日(月)までにお振込ください。※振込が間に合わない場合は、その旨メールにてお伝えください。
- キャンセル **開催日2日前までは無料キャンセルとなります。**
開催日2日前以降のキャンセルにつきましては、全額負担となります。
※キャンセルの場合は event@malva-fc.jp へメールにてご連絡ください。
- お問合せ お電話：070-5595-2182 受付時間：11:00-15:00/21:00-23:00 ※土日、祝日は除く
トレーニング開催日のみ休日の問い合わせが可能です。メール：event@malva-fc.jp

☆トレーニング講師☆

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◆

理学療法士(PT)、日本体育協会公認アスレティックトレーナー(JASA-AT)
TOGUインストラクター、FMS level1&2、SFMA

◆トレーナー紹介◆

長崎県立国見高等学校卒業後、理学療法士(PT)になるために、東京にある両国リハビリテーション専門学校へ入学(現了徳寺大学)。

学生トレーナーとして、malva football clubでの現場を経験させていただき、卒業後、宮崎県にある野崎東病院リハビリテーションセンターにて就職。

JFLであるHonda Lock SCを始め、サッカーを中心に現場に携わり、日本体育協会公認アスレティックトレーナー(JASA-AT)を取得し、国民体育大会などの本部トレーナーとしても活動している。

選手時代で行っていたトレーニングが本当に正しいのか?と疑問に感じ、何度も怪我をすることを自ら経験したことで、サッカー選手はもちろん、スポーツ選手に同じ想いをして欲しくない!という思いがきっかけに、動きについて追及。

現在は、手術後のリハビリから現場での段階的な測定を行い、トレーニング立案、コンディショニング調整を実践し、より高いパフォーマンス能力に対する維持・強化を学ぶ。

◆経歴◆

2001年～2004年 国見高校

2004年～2008年 両国リハビリテーション専門学校

2008年～現在 一般財団法人引潤会 野崎東病院(宮崎県)アスレティックリハビリテーションセンター

2008年～現在 Honda Lock SC(JFL)トレーナー

2010年～現在 宮崎日本大学中学校サッカー部トレーナー

2012年～現在 宮崎日本大学高等学校サッカー部トレーナー

2014年8月 バーモントカップ全日本少年フットサル大会全国大会 malva千葉fcU-12トレーナーとして帯同

2016年～2017年 九州保健福祉大学サッカー部トレーナー

2017年～現在 宮崎県テニス国体候補選手強化スタッフ

紹介ページ URL <https://muster.jp/expert/36/>