

# SWIM TRAINING

Tomii YUNOMARU Athletes Club - スイムトレーニング -

長野県東御市の誇る標高1750mにある湯の丸高原内の『GMOアスリートパーク』には全国から日本を代表するトップアスリートたちが年間を通じて高地トレーニング合宿を行っています。『GMOアスリートパーク』にある屋内プールはオリンピック代表選手も利用する高地トレーニングプールです。スイムトレーニングはそのプールにて定期的に開催する中高生対象のプログラムです。

## 開催日時

日曜日 13:00~15:00  
月2~3回

参加費  
1,650※税込  
円/回

## 参加対象

100m個人メドレーが泳げて、  
かつ100mクロールを1分40秒以内  
で泳げる中高生

## 開催場所

GMOアスリートパーク  
屋内プール  
(長野県東御市新張1272)

# ATHLETE CARE

Tomii YUNOMARU Athletes Club - アスリートケア -

アスリートケアは、運動競技において最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから状態を整える事を目的としたプログラムです。スポーツによるケガや故障の原因は慢性的な疲労の蓄積によるものが多くあります。しかし身体を強くするために負荷をかけるトレーニングに対して疲労回復を目的としたリカバリーの大切さは軽視されがちです。

アスリートケアでは蓄積した疲れを翌日に残さないように身体の状態を整えるために疲労した部分を修復・回復させる事が目的の一つです。また、体幹や神経系に視点を置いたトレーニングなどを用いて「疲れにくい」「動きやすい」身体づくりをする事も目的としています。専門家の基でしっかり学び、コンディショニングを整え、パフォーマンス向上を目指しましょう!

参加費  
1,100※税込  
円/回

## 開催日時

毎月第一金曜日  
19:30~20:30

## 開催場所

Sany TOMIクラブハウス  
(長野県東御市大日向319)

## 参加対象

小学生~大人  
※競技種目やレベルは  
問いません。

スイムトレーニング・アスリートケア参加申込

右記QRコードを読み込み  
必要事項を入力の上、  
お申込ください。



[事務局・お問合せ]

一般社団法人Sany TOMI

(東御市大日向319)

☎ 0268-55-3330  
(13:00~18:30:月⑩⑪休み)

✉ info@sanytomi.com

# ATHLETE

スポーツをがんばる  
10代の選手のためのクラブ



# とうみアスリートクラブ

とうみアスリートクラブは10代の全てのスポーツを頑張る皆さま向けに競技力向上だけでなく、成長に合わせた身体づくりや気持ちづくり、食事や睡眠などの生活面、パフォーマンス向上を目指した補助プログラムなど幅広い視点からアスリートを支援するクラブです。今回、新たなプログラムを展開していく為にイベントを開催! 詳細は中面をご覧ください。

## イベント情報

- 正しい姿勢の作り方
  - 正しい自信のつけ方
  - 栄養セミナー
  - ビート・ステップ・ジャンプ
- 詳しくは  
中面へ

[主催]

一般社団法人  
とうみ湯の丸高原スポーツコミッション

[事務局・お問合せ]

一般社団法人Sany TOMI

(東御市大日向319)

☎ 0268-55-3330

(13:00~18:30:月⑩⑪休み)

✉ info@sanytomi.com

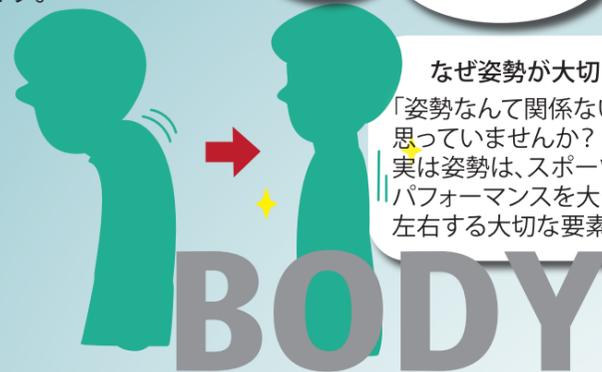
# 正しい姿勢の作り方

どんなスポーツでも、一流プレイヤーで姿勢が悪い人はいません。それほど人間の体を自由自在に、そして持っている力を120%発揮させるために重要なのが姿勢です。監督やお家の人に「姿勢」を注意されたことがあるスポーツ選手は必見です。

2024 **11/17** | 日 |

13:00 - 14:00

会場：Sany TOMI  
クラブハウス



もっと速く、  
もっと高く、  
もっと遠くへ！

集中力  
アップ！

ケガの予防に  
つながる！

なぜ姿勢が大切？

「姿勢なんて関係ない」と  
思っていないですか？  
実は姿勢は、スポーツの  
パフォーマンスを大きく  
左右する大切な要素。

## 講師



**山田 美沙** (やまだ みさ)  
理学療法士  
ジュニアスポーツ指導員  
NASM—PES  
スポーツメンタルトレーナー

1990年生まれ 佐久長聖高校出身  
理学療法士として10年以上整形外科で勤務し、ジュニアアスリートから高齢者まで幅広い患者様のリハビリを提供してきました。特に地域の子供達が人体能力を最大限に活かして楽しく体を動かすための活動をしていて、小学校や中学校での運動指導や姿勢に関する講演会、チームサポートで全国大会に帯同しています。

正しく自信をつけると…

あきらめずに  
努力できる！

力を出し切れる！

冷静に対処  
ができる！

# 正しい自信のつけ方

あなたは自分に自信がありますか？自信は最も力を発揮したい瞬間にできるかどうかを左右する重要な力です。ここぞというときに120%の力を発揮したいと思う選手は、正しい自信を身につけましょう。

2024 **11/24** | 日 |

13:00 - 14:30

会場：東御市中央公民館  
学習室 5



# MENTAL



# NUTRITION

# スポーツをする上で 必要な栄養

日々の食事は私たちにとって必要不可欠なものです。スポーツをする上で食事は、体を作り、パフォーマンスを発揮するために重要な役割を持っています。このセミナーでは、アスリートに必要な栄養や食事について知ることができます。また、ジュニアアスリートや女性アスリートなど、ライフステージによって食事の特徴は少しずつ違ってきます。アスリート食の基本と、自分のライフステージに合った食事の特徴を知り、最高のパフォーマンスを発揮できる体作りを目指しましょう。

① 2024 **12/1** | 日 |

② 2025 **2/9** | 日 |

13:00 - 14:00

会場：東御市中央公民館  
講義室 ※①②は同じ内容となります。

## 講師



**牛田 夏実** (うしだ なつみ)  
管理栄養士  
ニッスイ湯の丸アスリート食堂

女子栄養大学実践栄養学科卒業  
管理栄養士として受託給食会社へ入社し、山梨県の病院給食に携わる。  
2016年リオパラリンピックにて食事提供に携わった経験を活かし、2021年1月～ニッスイ湯の丸アスリート食堂に勤務。現在は多くのトップアスリートの湯の丸合宿中の食事管理を支えている。

## スポーツをもっと楽しく！

\*\*Beat Step Jump (BSJ)\*\* とは、音楽のリズムに合わせてジャンプやステップをすることで、全てのスポーツの基本である『リズム感』を養う運動プログラムです。

瞬発力と持久力  
が同時にUP！

キレのある動きで、  
運動能力UP！

ケガ予防に  
つながる！

リズム感が身につく、  
プレーがスムーズに！

など、効果はまだまだ  
沢山あります！



# AGILITY

## 講師



Sany TOMIスタッフ  
**森山 雅斗**  
(もりやま まさと)

日本体育大学卒業  
小学1年から高校3年まで野球をしており、日本体育大学では体操部に在籍  
2023年より(一社)Sany TOMIにて主に子どもたちに向けて運動・スポーツの普及をしている。自身のスポーツ経験を活かし、運動・スポーツをする上でリズムの重要性を楽しく伝えるため「Beat Step Jump」のプログラムを推進中。

# -ビート・ステップ・ジャンプ- Beat Step Jump

2024 **12/15** | 日 |

2025 **1/19・2/16** | 日 |

13:00 - 14:00 会場：Sany TOMI  
クラブハウス

## 対象

小学5年生～高校生  
競技種目は問わない

## 参加費

1,100円/回(税込)

## お申込み

QRコードをスマートフォンで読み込み、  
必要事項を入力の上、お申込みください。



【事務局・お問合せ】

一般社団法人Sany TOMI  
(東御市大日向319)

☎ 0268-55-3330  
(13:00～18:30:☎@休み)

✉ info@sanytomi.com