

スポーツケア& トレーニング

スポーツの土台を作る!安全で効果的な『スポーツケア&トレーニング』
最高のパフォーマンスは、ケガのない強い身体からをテーマにした身体づ
くりから、本番で最高の力を発揮するためのメンタルトレーニングまで!

サッカースキルUP クリニック

元Jリーガー玉林睦実による新プログラムが登場!
プロの舞台で培われた経験と知識を基に、実践的な技術指導やメンタ
ル面のアドバイスを直接受けることができるスペシャルクリニック!!

スイムトレーニング

練習は「日本オリンピック委員会水泳競技強化センター」認定プールの
GMOアスリートパーク湯の丸で開催。
最高の環境で、あなたの可能性を大きく開花!

スポーツを頑張るみんなを応援する
とうみアスリートクラブ!
ケガに負けない身体と、最高のパフォーマンスで
あなたの「なりたい自分」と一緒に目指しましょう。

とうみアスリートクラブ

Tomi Athletes Club

〔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
☎ 0268-55-3330
(13:00~18:30:月④休⑤休⑥休⑦休⑧休⑨休⑩休)
✉ info@sanytomi.com



情報&申込

プログラム詳細・お申込みは
こちらから
[https://sanytomi.com/blog/
tomi_ac/](https://sanytomi.com/blog/tomi_ac/)



とうみ
アスリートクラブ
Tommi Athletes Club



SPORTS CARE & TRAINING

Tommi Athletes Club - スポーツケア&トレーニング -

参加費
1,100※税込
円/回

開催日時

第二金曜日 & 第四日曜日

19:00~20:00 10:00~11:00

※講師の都合で急遽の変更や中止の可能性がございます。
予めご了承ください。

開催場所

Sany TOMIクラブハウス
(長野県東御市大日向319)

講師

山田 美沙(やまだ みさ) 理学療法士・スポーツメンタルトレーナー

理学療法士として10年以上整形外科で勤務。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。特に地域の子供達が身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おり、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る。

スポーツの土台を作る!安全で効果的な『スポーツケア&トレーニング』
最高のパフォーマンスは、ケガのない強い身体から。
「もっと速く走りたい!」「もっと高く跳びたい!」「試合で最高の力を発揮したい!」
そんな熱い想いを抱く10代の皆さんを、とうみアスリートクラブは全力でサポートします。
私たちのスポーツケア&トレーニングは、単なる応急処置や筋力アップだけではありません。

- ✓ ケガの根本原因にアプローチ
一人ひとりの身体の状態を丁寧に評価し、動作のクセや弱点を見つけ出し、ケガをしにくい身体づくりをサポートします。
- ✓ パフォーマンス向上を科学的にサポート
最新のトレーニング理論に基づき、あなたの競技力向上に必要な体力要素を効率的に高めます。
- ✓ 心と身体、生活習慣までトータルサポート
食事や休息といった、パフォーマンスに大きく影響する生活習慣についてもアドバイス。
最高の自分を引き出すためのトータルサポートを提供します。

あなたの可能性を最大限に引き出しませんか?

参加対象

スポーツに真剣に
取り組んでいる方

こんな方におススメ!

- ・スポーツ中に怪我をした経験がある
- ・リハビリや怪我の予防に関心がある
- ・スポーツで「もっと上手になりたい」
「試合で勝ちたい」など、目標を持っている

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。



〔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 ☎ 0268-55-3330

(東御市大日向319) ✉ info@sanytomi.com

SWIM TRAINING

Tomi Athletes Club - スイムトレーニング -

「自己ベストを更新したい!」
「もっとスムーズに長く泳ぎたい!」
「将来は世界の舞台で活躍したい!」
そんな夢を持つ10代のスイマーたちを、とうみ
アスリートクラブは情熱を持ってサポートします。
私たちのスイムトレーニングは、技術指導はもちろんのこと、水泳に必要な身体づくりも重視しています。

練習の舞台は、充実した設備のGMOアスリートパーク湯の丸。
最高の環境で、あなたの可能性を大きく開花させましょう!

開催日時

日曜日 13:00~15:00
月2回程度

※日程はお問合せください。
※会場や講師の都合で急遽の変更や
中止の可能性がございます。
予めご了承ください。

開催場所

GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール
(長野県東御市新張1272)

「日本オリンピック委員会水泳競技強化センター」
認定プール
(水深2mの50mプール/公認スタート台設置)

専用バス運行!

「田中駅~GMOアスリートパーク湯の丸」
間をスイムトレーニング専用のバスが運行しています。是非、ご利用ください。

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
で泳げる中高校生**

※対象年齢については応相談
※参加するにあたって健康状態の聞き取りを
させていただきます。

こんな方におススメ!

- 競泳でタイムを縮めたい
- より長く、楽に泳げるようになりたい
- 水泳に必要な体力をつけたい
- 大会で結果を出したい
- 将来、水泳で活躍したい

講師

田中 海(たなか かい)
日本スポーツ協会コーチ 4

小山 和晃(こやま かずあき)
日本スポーツ協会基礎水泳指導員
赤十字水上安全法救助員 I

とうみアスリートクラブ

キャプテン



金藤 理絵(かねとう りえ)

2016リオデジャネイロオリンピック競泳女子
200m平泳ぎ金メダリスト

金藤キャプテンから一言

低酸素下での練習を積むことにより、最初と最後の
苦しさかどのように変わっていくか
などを感じながら一緒に可能性を
広げていきましょう!

参加費

1,650 ※税込
円/回

情報 & 申込



プログラム詳細・お申込みは
こちらから
[https://sanytomi.com/blog/
tomi_ac/](https://sanytomi.com/blog/tomi_ac/)



とうみ
アスリートクラブ
Tomia Athletes Club

元Jリーガー玉林睦実による 新プログラムが登場!



©松本山雅FC

とうみアスリートクラブに、元Jリーガー玉林睦実氏による特別な新プログラムがスタート!
「運動スキルUP教室」では、ビジョントレーニング含む神経系アプローチで、あらゆるスポーツの土台となる「動ける体と脳」を育みます。
「サッカースキルUPクリニック」では、玉林氏の直接指導で、ドリブル・シュートなど個の技術と戦術理解を徹底強化。

プロの指導のもと、あなたの可能性を最大限に引き出しましょう!

玉林 睦実(たまばやし むつみ)

元プロサッカー選手。フジアーノ岡山、松本山雅FC(2010~2014)、愛媛FC、アルティスタ浅間などで活躍。豊富なプロ経験を活かし、サッカーの技術指導から運動能力向上まで、情熱的に指導します。

運動スキルUP教室

- ✓ **楽しく運動能力を伸ばす**: ゲームや様々なアクティビティを通じて、飽きずに運動に取り組めます。
- ✓ **神経系へのアプローチ**: ビジョントレーニングや反射を促すドリルなど、体だけでなく脳と神経を活性化させるトレーニングを取り入れ、運動の「司令塔」を鍛えます。
- ✓ **ケガをしにくい体づくり**: 正しい体の使い方を覚えることで、将来的なスポーツでのケガを予防します。
- ✓ **自信と挑戦する心を育む**: 「できた!」という成功体験を積み重ね、運動への自信と、新しいことに挑戦する意欲を育みます。

どんなスポーツにも活かせる、「動ける体」と「動ける脳」を、玉林睦実氏と一緒に作りませんか? 運動が苦手な子も大歓迎です!

未来のスポーツの可能性を広げる、運動スキルUP教室へぜひお越しください!

日時 7/19(土) 10:00~11:00

場所 北御牧グラウンド

対象 小学生

料金 1,100円/回(税込)

サッカースキルUP クリニック

- ✓ **個のスキル徹底強化**: ドリブル、パス、シュート、ボールコントロールといった基本技術から、実践で役立つ応用スキルまで、徹底的に磨き上げます。
- ✓ **プロからの直接指導**: プロの視点から、あなたの課題を見つけ出し、個別のアドバイスと効果的なトレーニングを提供します。
- ✓ **戦術理解と判断力向上**: 技術だけでなく、状況判断能力やゲームを組み立てる力を養い、賢い選手を目指します。
- ✓ **パフォーマンスを支える身体づくり**: スピード、アジリティ、持久力など、サッカーに必要なフィジカル面も同時に強化します。

プロの舞台で培われた経験と知識を基に、実践的な技術指導やメンタル面のアドバイスを直接受けることができます。

もっとサッカーが上手になりたいと強く願う10代の皆さん、とうみアスリートクラブのサッカースキルアップクリニックで、次のレベルへ進みませんか?

日時 7/19(土) 16:30~18:00

場所 大田区休養村とうぶグラウンド

対象 小学4年生以上

料金 1,650円/回(税込)

★8/17(日)、9/14(日)も開催予定ですが、時間や場所が変更する場合がございます。



プログラム詳細・お申込みはこちらから
https://sanytomi.com/blog/tomi_ac/

〔事務局・お問合せ〕

一般社団法人Sany TOMI

☎ 0268-55-3330

(13:00~18:30:月③祝休み)

✉ info@sanytomi.com