

子供のパフォーマンスを 引き上げませんか？



ここ最近、若い年代でのJリーグデビューが目立ってきました。しっかりとしたスキル(技術)があり身体の使い方が上手です。人間の発育発達では小学生時に神経系が一番成長します。

神経系とは何のこと？

- ① 技術・・・サッカーの技術(ボールを蹴る・止める・運ぶなど)
- ② アジリティ・・・敏捷性、素早さなど身体を多方向に早く動かす能力
- ③ コーディネーション・・・運動神経(バランス、リズム、反応能力など)

トータルコンディショニング HIGASHI では神経系を向上させるためのトレーニングをパーソナル(マンツーマン)で行います。

※ サッカーのトレーニングをするわけではないです。

チームトレーニングで個の能力を上げるには限界があります。また個人差があるので、その選手に合ったトレーニングが必要です。今の子供(選手)に必要なトレーニングをしませんか？

フィジカルコーチ(指導者)紹介



東 輝明(ひがし てるあき)

JATI 上級トレーニング指導者
はり師・きゆう師
柔道整復師

2004～2014 東福岡高校サッカー部 フィジカルコーチ(トレーナー兼務)
2014～2015 HondaFC(JFL) トレーナー
2015～2018 ザスパクサツ群馬 チーフトレーナー(フィジカル兼務)
2018～2019 鹿児島ユナイテッド FC チーフトレーナー
2019～ 神村学園高等部男子サッカー部 フィジカルコーチ
米子北高校サッカー部フィジカルアドバイザー



～ 身体を変える・未来が変わる ～

トータルコンディショニングHIGASHI

〒891-0113 鹿児島市東谷山5丁目24-7

TEL: 099-800-8672 HP: <https://tc-higashi.com>

E-mail: teruaki.higashi@tc-higashi.com

ホームページ・インスタ見て下さい (^o^)



LINEから連絡下さい

