

ESC Academy - 選手パーソナルトレーニング

【概要】

対象：高校1年生以上

形態：オンライン指導 毎週60分（合計12回） ※交通費負担の場合は対面指導も可

内容：ヒアリング、目標設定、プログラム作成、フィードバック など

料金：月額 ¥20,000（税抜） ※銀行振込にてお支払い（初回指導後）

【スケジュール】

Week	ミーティング目的	内容
1	<ul style="list-style-type: none">・ヒアリング・メニュー提案、作成	<ul style="list-style-type: none">・個人目標、ターゲット、要望・トレーニング状況（環境、所属チーム）・個人の時間で取り組める頻度
2-4	<ul style="list-style-type: none">・トレーニング状況ヒアリング・メニュー提案、作成	<ul style="list-style-type: none">・取り組みの感触、体の反応・ウエイト、スプリント、プレー動画撮影 →フィードバック・測定数値収集、体重比算出・体重管理（食事、間食等）
5	<ul style="list-style-type: none">・フィードバック・メニュー提案、作成	<ul style="list-style-type: none">・1ヶ月の振り返り・目標設定
6-8	<ul style="list-style-type: none">・トレーニング状況ヒアリング・メニュー提案、作成	<ul style="list-style-type: none">・取り組みの感触、体の反応・ウエイト、スプリント、プレー動画撮影 →フィードバック・測定数値収集、体重比算出・体重管理（食事、間食等）
9	<ul style="list-style-type: none">・フィードバック / 体重変動グラフ・メニュー提案、作成	<ul style="list-style-type: none">・1ヶ月の振り返り・目標設定
10-12	<ul style="list-style-type: none">・トレーニング状況ヒアリング・メニュー提案、作成	<ul style="list-style-type: none">・取り組みの感触、体の反応・ウエイト、スプリント、プレー動画撮影 →フィードバック・測定数値収集、体重比算出・体重管理（食事、間食等）
12	<ul style="list-style-type: none">・最終フィードバック	<ul style="list-style-type: none">・プログラムを通じての総合評価→フィードバックシート配布