

# ESC Academy – 指導者パーソナルトレーニング

## 【概要】

対象：高校生以上を対象としたスポーツ競技指導者（専門学生、大学生、社会人）

形態：オンライン指導 毎月3回60分（合計12回） ※交通費負担の場合は対面指導も可

内容：トレーニング設計、年間トレーニングスケジュール提案、データ活用方法、フィードバック など

料金：月額 ¥30,000（税抜）

※銀行振込にてお支払い（初回指導後）

## 【スケジュール】

	ミーティング目的	内容
1	・ヒアリング ・プログラム提案、作成	・チーム目標、ターゲット、要望 ・トレーニング状況（環境、選手、時間） ・年間チームスケジュール ・選手コンディション管理方法
2-4	・チーム取り組み状況ヒアリング ・プログラム提案、作成	・取り組みの感触、選手の反応 ・ウエイトフォーム撮影→フィードバック ・フィジカル測定数値収集、体重比算出 ・コンディション管理状況（食事、リカバリー等）
5	・フィードバック ・プログラム提案、作成	・振り返り ・目標設定（チームトレーニングターゲット）
6-8	・チーム取り組み状況ヒアリング ・プログラム提案、作成	・取り組みの感触、選手の反応 ・ウエイトフォーム撮影→フィードバック ・フィジカル測定数値収集、体重比算出 ・コンディション管理状況（食事、リカバリー等）
9	・フィードバック ・プログラム提案、作成	・振り返り ・目標設定（チームトレーニングターゲット）
10-12	・チーム取り組み状況ヒアリング ・プログラム提案、作成	・取り組みの感触、選手の反応 ・ウエイトフォーム撮影→フィードバック ・フィジカル測定数値収集、体重比算出 ・コンディション管理状況（食事、リカバリー等）
12	最終週：フィードバック	プログラムを通じての評価 →チームフィードバックシート配布