



身体と心を成長させる体幹トレーニング

教科・分野 [保健体育] 学年 [小1～中3]

講座時間 [45～50 分] 実施場所 [体育館、教室等]

Active



「Active (アクティブ)」は「Active (活発的・活動的)」と「Able (〇〇できる)」を組み合わせた造語です。
私たちは、「子供・健全都市 浜松」の実現に向けて、多くの人が「健康で活発的な身体で夢を続ける」ことを応援します。
また、スポーツをきっかけとしたコミュニティビルドを積極的に行い、地域の活性化にも貢献していきます。

©2022 株式会社 Active

Active



©2022 株式会社 Active

内容

(1) ねらい

- ・子供たちのスポーツパフォーマンス向上のための体幹トレーニングを行い、からだのバランスや身体操作を向上させ、どの競技にも力を発揮することができるからだを作る。
- ・トレーニングを通じて子供たちの元気・やる気・チャレンジ精神を高め、心身の成長を実感させる。

(2) 活動内容 (授業例)

- ・機材を使用しない自重トレーニング (自重であるため、怪我をする心配も少なく、普段使用しない筋肉に直接的に負担をかけ、柔軟性、機能性のある使える筋肉とからだができるトレーニング)
- ・1 万パターン以上のメニューがあるため、トレーニング内容も充実。学年に応じたトレーニングが可能。

備考

・学校が用意するもの：マット (ヨガマットなど)

※準備が難しい場合は、当社で準備します。マットを使用しないトレーニングも可能です。

※音楽を流すことができればトレーニングの効果が上がります。学校でご用意ください。

・申込みは 1 か月前までにお願いします。申し込み後、打合せを行います。

・市内全域出張可能。部活や放課後児童会も対応可能です。

団体紹介

株式会社 Active 代表取締役 大庭宏之

元 A 級プロボクサー、元プロキックボクサーであり、2012 年・2014 年ボクシング全日本新人王を育てたトレーナーである大庭宏之が設立。社名は、Active (活発、活動的) Able(～できる) を組み合わせた造語で、「活発であり続けた方を支援する会社」を意味しています。より多くの方の健康な生活をサポートするため、2018 年 9 月から「浜松まちなかボクシング&フィットネス」を開講。「スポーツで浜松を盛り上げる!」「浜松を健康の街にする!」この理念を実現するため日々活動しています。

お問い合わせは

浜松市教育委員会教育総務課まで 電話 053-457-2401