

トレーニング 及びコーチ講習 申込の手引き

TRAINER'S HOUSE

〒245-0009 横浜市泉区新橋町765-12
045-512-3995

トラックトレーニング指導およびコーチ講習についてお問い合わせを頂きありがとうございます。
トレーナーズハウスでは、自転車競技の普及、および国際舞台での活躍を目指し、
選手に対するトレーニング指導を始め、その指導者/コーチに対しての情報提供等を行っています。
初めてトレーニング指導・コーチ講習を依頼される方は、この「トレーニング及びコーチ講習 申込の手引き」
及び「トラックトレーニング及びコーチ講習のご案内」をご一読されたのちお申し込みください。

申込をする前に確認して下さい。

① トレーニング指導/コーチ講習は何処で行いますか？

トラックトレーニングはトラックレーサーを使って行いますので**一般公道では行えません。**

自転車競技場もしくは競輪場を借りての指導となります。

その為、予めトレーニング出来る場所の確保をお願いいたします。

- ・ 普段トレーニングに使用している競技場/競輪場に、トレーニング指導のために使用できるかどうかの確認。
- ・ 使用できる日時の確認。
- ・ 使用料等が必要な場合その確認。

※普段トレーニングに使用している場所がない、借りられない場合、

修善寺のサイクルスポーツセンター、山梨県境川自転車競技場等で行う事もできます。(要予約・使用料有り)

② どんなメンバーで行いますか？

トレーニング指導は1人でも行えますし、チーム単位でも行えます。

トレーニングの効率を考えると1人で行うより3~5人で行った方が普段のトレーニングに直結する指導が行えます。

逆に人数が多くなりすぎると1人当たりに指導出来る時間・内容が自ずと減ってしまうこととなりますのでご注意ください。

※**高校生はコーチ等監督者が同伴のみ可、中学生以下は行えません。**

③ どんな内容で行いますか？

基本的にトラックトレーニングでは、選手個々が競技力を向上させるための課題を抽出し、

その課題を改善する為のトレーニング指導を行います。

また競技別・目的別のトレーニングのリクエストがあれば、ご希望に添ったトレーニングメニューの作成をいたします。

<基本的な流れ/半日> Session1 ・基礎的なトラックトレーニング + 動作解析(画像による診断)

・フィードバック(画像を見ながら改善点の抽出及び今後のアドバイス)

<基本的な流れ/1日> Session2 ・Session1で抽出した課題を改善する為のトレーニング

・フィードバック(画像を見ながら改善度合いの確認及び今後のアドバイス)

④ 動作解析レポートは必要ですか？

トレーニング指導は画像撮影を行いご自分の走りを客観的に見る事で、

改善点を抽出したり、それに対するアドバイスを行います。

ここまでは通常のプランに含まれていますが、後日詳細な動作解析レポートを必要とする方は当日お申し込みください。

このレポート作成はオプションになります。

⑤ 申込に当たって

トレーニング指導/コーチ講習を受ける方とトレーニングを行う場所が決まりましたらスケジュールの確認をお願いします。
関東近郊でしたら日帰りでの指導が可能ですが、遠方の場合宿泊を伴う指導になります。

※修善寺(日本CSC)、山梨(境川競技場)、東京・埼玉・千葉・神奈川の各県競輪場及び伊東温泉競輪場は日帰り可能。

トレーナーズハウスのスケジュール確認はGoogle Calendarをご覧ください。

=> <https://calendar.google.com/calendar/embed?src=office%40trainers-house.net&ctz=Asia%2FTokyo>

カレンダーに表記されているスケジュールは既に確定しているもので、確定していない調整中のスケジュールもあります。

お申し込み際にはカレンダーの空いている日程の中からご希望の日をお知らせ下さい。

他のスケジュールとの兼ね合いを勘案した後、**確定のメールをもって受付**とさせていただきます。

トレーニング 及びコーチ講習 申込の手引き

TRAINER'S HOUSE

〒245-0009 横浜市泉区新橋町765-12
045-512-3995

○トラックトレーニング を申し込まれる場合

以下の必要事項を記載の上メールにてお申し込み下さい。

<必要事項>

- ①申込者：氏名(年齢)
- ②連絡先：メールアドレス 及び 携帯番号
- ③参加者：氏名(年齢) ※ 申込者以外に参加者がいる場合
- ④トレーニングを行う場所：
- ⑤希望日／希望日程：
- ⑥トレーニング指導に参加される方の簡単な競技歴：
- ⑦トレーニング指導を受けようと思った動機：

申込アドレス office@trainers-house.net

申込頂いた後スケジュールを確認の上、**予約確定の返信**をさせていただきます。

※申込サンプル

<必要事項>

- ①申込者：伊藤一路(35才)
- ②連絡先：ito_ichiro@odds.xx 090-1234-xxxx
- ③参加者：無し
- ④トレーニングを行う場所：修善寺・日本サイクルスポーツセンター 北400バンク
- ⑤希望日／希望日程：○月○日（1日）
- ⑥トレーニング指導に参加される方の簡単な競技歴：ロード歴5年トラック歴2年 1000mTT 1分13秒6
- ⑦トレーニング指導を受けようと思った動機：マスターズ1000mTTで入賞したい。

○コーチ講習 を申し込まれる場合、まずメールにてお問い合わせ下さい。

折り返し返信メールに、詳細をお聞きした上でご相談させていただきます。

問い合わせアドレス office@trainers-house.net