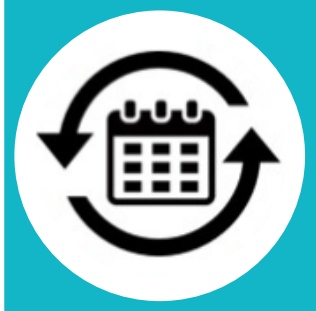


## 通い放題



RIXPERTの練習に参加したいときに参加できる基本プランです。  
ライフスタイルに応じて自由に参加日を選択いただけます。

### 通い放題

1回90分の基本練習に好きなだけ参加することができます。

**3,500円(月額)**



### ジュニアプラスについて

小学5, 6年生を対象としたジュニアプラスでは、発達段階を考慮し、**連続しない週2回まで**の参加に制限します。

なお、どの曜日でも参加することができます。

同様の理由から、オプションのプレミアムタイムはご利用いただけません。

### 単発参加について

定期的には無理だけど月1回でも参加したい。

タイミングが合えば参加したい。

そうした場合は**単発参加**をご利用いただけます。(ジュニアプラスも単発利用可)

**1,000円 / 90分**

**1,500円 / 120分**(プレミアムタイム込み)

※単発参加にあたっては、事前に参加日をご連絡ください。

# 動画撮影



練習中や試合の動きを動画で撮影し、撮影された動画をマイページから閲覧することができます。動画から自分の動きを見直したり、他の選手の動きと比較したりすることは、技術を修正するにあたり非常に効果的です。

## STEP 1

練習中や試合の動きをコーチが撮影



## STEP 2

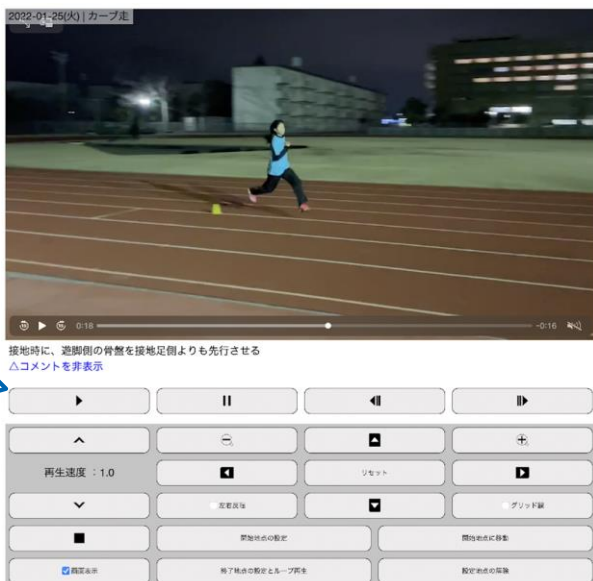
マイページに動画がアップされる



## STEP 3

動画で動きを確認

一時停止やコマ送り、ループ再生など、動作を確認するための便利な機能が利用可能！



# 分析・助言



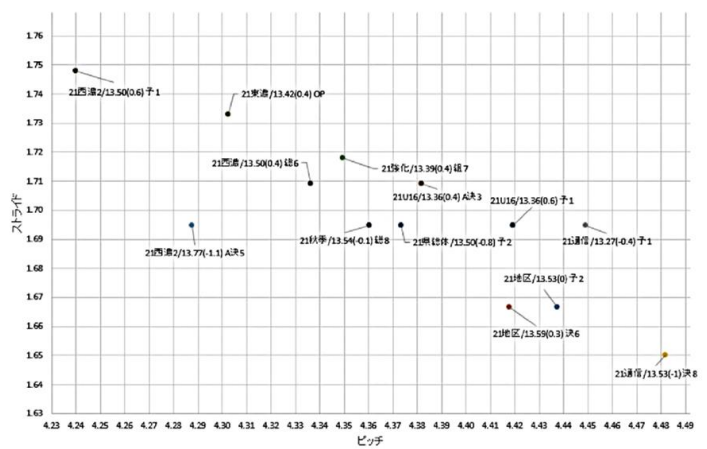
練習中や試合の動き、また練習で実施する体力テストのデータを分析して助言します。技術的または体力的な特徴、課題、変化などを明確にすることで、より効率的かつ効果的に競技力を向上させることができます。

## 連続写真から観察的に技術进行分析



【シーズンを終えて】  
リクスバート練習参加当初（2月：下段）と秋（10月：上段）の動きを比較すると、上体の乗り込みや身体の浮き方に差があることが分かります。  
2-4の写真を見ると、2月は上体が遅れているのに対し、10月は前に乗り込んでいることもあり、9-11の写真と比較してわかるように、身体が浮かずに前に進めるようになっています。  
腰回りの振り上げ高さも増して、力強い走りのできているのも変化の一つに挙げられます。  
プレの少ないきれいな軌道で、推進力のある走りができるようになってきたので、今後は接地位置がもう少し身体の真下にくるようになり引き込むことを意識してみたいかがでしょうか？（写真見）

## 試合の分析



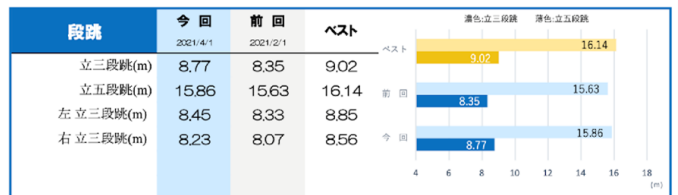
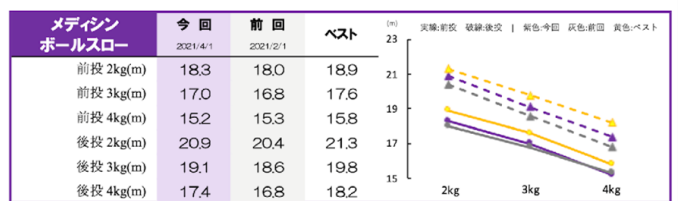
## 練習における動作进行分析

	速度(m/秒)	ストライド(m)	ピッチ(歩/秒)
右脚①	7.47	1.62	4.62
左脚①	7.81	1.69	4.62
右脚②	7.51	1.63	4.62
左脚②	7.66	1.71	4.48



コメント：  
比較的に高いピッチです。接地の瞬間(1, 6, 11, 16)でより上体が乗り込めるようにし、より大きな力を瞬発的に発揮することができればさらにストライドが高くなる可能性があります。接地期中盤(2, 7, 12, 17)で潰れないような動きの意識やパワーアップが課題です。

## コントロールテスト値から体力进行分析



分析によって技術面と体力面の課題を明確にすることができ、より具体的な目標設定や、効果的な練習につながります。

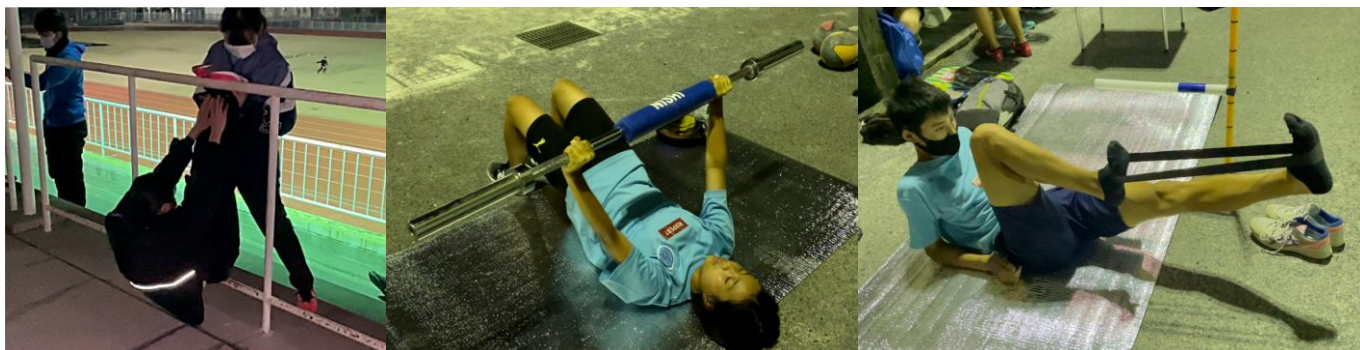


## プレミアムタイム



通い放題の90分練習後に30分の専門的指導を受けることができます。より効果的な競技力向上を目指し、課題別のグループに分かれたり、時期に合わせた技術的または体力的なトレーニング指導を提供します。

### 基礎的な筋力や筋持久力の向上を目的としたフィジカルトレーニング



通常のトレーニングだけでは不十分な身体づくり(体幹や腕、インナーの筋力向上)で、最大限の効果を得るための正しい姿勢などを指導します。

### 瞬発的な筋力の向上を目的としたパワートレーニング



瞬発的なパワーを効果的に向上させるために必要な、動き・感覚の指導や負荷(持ち上げる重りやジャンプの高さなど)のコントロールを行います。

### 試合直前の疲労回復やケガ防止を目的としたケア指導またはケアサポート



たまった疲労を回復させるためのマッサージを指導したり、RIXPERTが提携しているミトノマチ鍼灸整体院のケアサポートを提供します。

# パーソナル



コーチ1人に対して選手1人(または少人数)での密接なトレーニング指導を行います。パーソナルでは、個人の課題にあった技術的または体力的トレーニングに取り組むことができるため、劇的な競技力向上が見込めます。

## 1人1人の課題に応じた練習



※パーソナルは、1回75分の実施日程をコーチとの調整にて決定します。  
また、選手の課題によって3名程度での実施になる場合があります。

## とことん密接な指導



動きを動画で撮影してすぐに確認したり、詳しい解説つきで指導がもらえるのも、パーソナルならではの！