

カテゴリー	回数	実施内容	説明
Evaluation -評価-	①	FMS（ファンクショナルムーブメントスクリーン）	妥当性と信頼性の高い動作評価です。選手の動きの課題を明確にします。
		体組成測定	体重、体脂肪率、筋肉量等、身体が何によってできているか、数値化します。
Education -理解する-	①	パフォーマンストレーニング概論	パフォーマンスを高めるために必要なことを、スライドを用いて説明します。
		FMSスコアのフィードバック	①で行った動作評価「FMS」の結果をもとに、今後すべきことをお伝えします。
		栄養講習 -概論-	絶対に知っておくべき栄養の基本的な考え方をお伝えします。
Correct -改善-	②	コレクティブエクササイズ① 呼吸	改善の戦略①として、呼吸の評価～改善方法をお伝えします。
		コレクティブエクササイズ② 可動性	改善の戦略②として、可動性の改善方法をお伝えします。
	③	コレクティブエクササイズ③-1 モーターコントロール	改善の戦略③として、運動制御とは何かを理解し、改善方法をお伝えします。
		コレクティブエクササイズ③-2 モーターコントロール	改善の戦略③として、運動制御とは何かを理解し、改善方法をお伝えします。
Develop -強化-	④	動きの準備	よりよく動くために必要な動きの準備とは何か？要素を確認しながら実践します。
		プライオメトリックトレーニング	傷害予防、パフォーマンス向上の観点でも効果的なプライオメトリクスをご紹介します。
	⑤	動きのスキル① 直線方向	直線方向に、より速く、より効率よく動くために必要な力の伝え方、身体の使い方を学びます。
		動きのスキル② 横方向	横方向に、より速く、より効率よく動くために必要な力の伝え方、身体の使い方を学びます。
	⑥	アニマルフロー	動物を模倣した動きで、身体の使い方、動きのつなげ方を学びます。