

パーソナルジム ウィスポ

パーソナルジム ウィスポ 代表

平島裕樹, NSCA-CPT, NASM-CES, 臨床栄養医学指導士, 柔道整復師

パーソナルジムウィスポ代表 平島裕樹 広島県呉市出身 平成7年2月生まれ(29歳)

〈プロフィール〉

呉市立呉高等学校 卒業

朝日医療専門学校 柔道整復学科卒業

〈資格〉

NSCA-CPT(全米NSCA認定パーソナルトレーナー)

NASM-CES(全米スポーツ医学協会認定コレクティブ(修正)スペシャリスト)

臨床栄養医学指導士

柔道整復師

指導歴・指導内容

〈トレーニング指導実績〉

- ・呉市立呉高等学校硬式野球部 ・FCカメラア ・広島県登山協会 ・焼山ジュニア(軟式野球)
- ・呉市立横路中学校野球部 ・廿日市市立七尾中学校野球部 ・清水ヶ丘高校サッカー一部

〈指導内容〉

- ・パーソナルトレーニング指導
- ・グループトレーニング指導
- ・リハビリ指導
- ・栄養アドバイス

指導競技歴

少年野球、中学軟式野球、中学硬式野球、高校硬式野球、ソフトボール、ソフトテニス、バスケットボール、バレーボール、サッカー、陸上、フィギュアスケート、空手、水泳

パーソナルトレーニングジム ウィスポ

〒737-0125 広島県呉市広本町1-13-3タクミビル301



指導方針

- ①お客様と共に
- ②飽くなき挑戦
- ③真摯にそして誠実に

子どもの成長を最大限に引き出すには、主体的に取り組む姿勢を身に付けることが重要です。
そのためには、トレーナーとの信頼関係が不可欠です。

トレーナーが子どもと正面から向き合い、熱い思いと正しい知識で少しでも成長を後押ししたいと考えています。

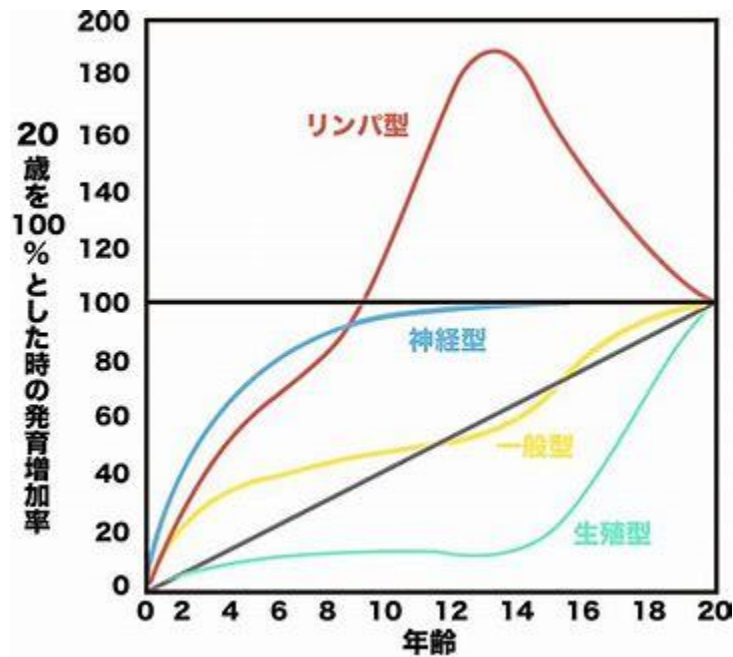
トレーニングの目的

- ①ケガ予防
- ②パフォーマンスアップ
- ③心の成長



トレーニングの必要性

年齢ごとに身体のどこが成長していくかを表した図



※神経型の伸びに注目

小学生は、身体の使い方を覚える時期。

特に神経系の発達が著しいため、様々な身体の使い方を覚える必要がある。

↓

技術練習はもちろん必要だが、それだけだと運動能力の引き出しが少なく伸びしろが小さくなってしまう

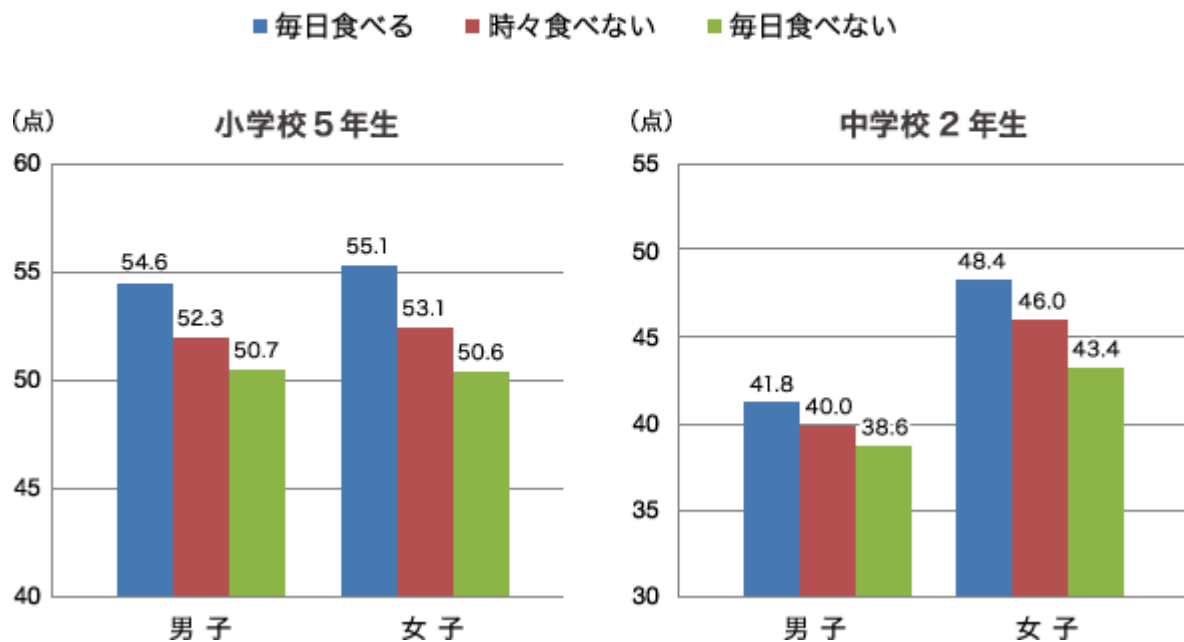
↓技術練習と並行して、筋力や柔軟性、バランスなどの身体能力強化を目指したい。

食事＋運動で健やかな成長を

朝食の摂取と体カテスト合計点との関係

資料：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成22年度）

朝食を食べる子どもは食べない子どもに比べて体カテストの結果が高い傾向にある。



身体を動かすためには、エネルギーとなる食事を摂ることが不可欠。

身体作りは、トレーニング＋食事の組み合わせが大切。

正しく楽しいトレーニングを！

パーソナルジムウィスポでは、身体に関する専門知識を持ったトレーナーが、子どもの成長に合わせたトレーニングを選択します。

また、スポーツ競技の専門的能力を高めたい方には、個別サポートで、より深掘りした内容でサポートいたします。

大前提として、子どもの主体性がなければ、トレーニングの効果を最大限に引き出すことはできません。

正しいトレーニング方法を提供することはもちろんですが、遊び要素も取り入れて楽しく身体を動かしていただきたいと考えています。

Q&A

Q.運動が苦手だけど大丈夫？

A.はい、もちろんです。ケガ予防、パフォーマンス向上といった目的は人それぞれですが、できることから少しずつ取り組んでいただければ問題ございません。
それでも自信がないという方は、苦手な運動克服を目指す子どもさんのグループに参加していただくと、みんなで一緒に成長していくことができます。

Q.頑張っているけど結果が出ない...

A.まずは、現状把握と努力の方向性が見直す必要があるかもしれません。
身体能力や取り組み方、考え方など様々な視点から現状を把握しましょう。
その上で、専門的知識を活かして、お客様に適した方法や効率の良い取り組み方についてアドバイスさせていただきます。

できることからひとつずつ！

トレーニングはたくさんの可能性を秘めています。

トレーニングを行うことで、パフォーマンスを高める、ケガを予防する、自信をつけるといった多くの恩恵を受けることができます。

パーソナルトレーニングジムウィスポでは、一人ひとりの身体能力や特徴に合わせたトレーニング指導や声掛けを行います。

皆様とのご縁に感謝し、常に本気でサポートさせていただきます。

身体は必ず変わります！

最後に

疑問や気になること、不明点がありましたら下記連絡先よりご連絡ください。

✉ yakyu.ym@icloud.com

☎ 080-1932-8578

LINE ➡ 下記QRコード

