



TON ライフキネティック教室

2022年1月より長田中で新規開校 !!!

体験会開催!!

12月13日（月）19時30分～20時30分
12月20日（月）19時30分～20時30分

脳を鍛えて、局面を解決するための応用力を養う

多くのスポーツでは時とともに変化する様々な状況に対応する力が求められます。経験のある似たような状況には、記憶された情報を素早く呼び出し、初めて経験する状況には自分が持っている様々な知識を組み合わせて解決することが必要です。

ライフキネティックでは、**絶えず新しい動きに挑戦し脳を混乱させるトレーニング**を継続することで、あらゆる状況下での的確な判断を下し、適切な行動が起こせる能力の強化を図ります。

スポーツで繰り返されるプロセス

脳

分析

認知

脳

判断

目

実行

体

変化する課題で脳に刺激を与えるトレーニング



ライフキネティックは、**脳の神経細胞間に新しいつながり（シナプスと呼ばれる）**を生み出し、神経の伝達機能強化を行うことで、「的確な判断を下し適切な行動が起こせる」という原理に基づいています。ライフキネティックのトレーニングはこのシナプスを効果的に生み出すメソッドとなっています。個人差はありますが週1回のトレーニングを数週間継続することで効果が実感できるとされています。

脳への新しいトレーニングを体験ください

会場：金沢市立長田中学校体育館

申込：<https://forms.gle/f56SQw6siXp8Rdy26>



運動のできる服装、内履きシューズでお越しください

当日の怪我については応急処置は致しますが、その後の対応は各自でお願致します。