



2022年1月より長田中で新規開校 !!!

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



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

失敗を重ねて刺激を与える

注意力・理解力の向上

簡単そうだけどなかなかできない動作を体全体を使って挑戦していきます。失敗しながら混乱することが、脳にとっていい刺激となり、新たなつながりを生み出していく。運動経験にかかわらずエクササイズとして取り組むことができます。身体的な負荷はなく、自然と笑顔になる楽しいトレーニングです。脳を楽しく鍛えて、プラスαのパフォーマンス向上を目指しましょう。



2022年1月より長田中で新規開校 !!!

開催概要

2022年1月17日（月）～3月7日（月）全8回コース

【開催日程】
①1月17日 ②1月24日 ③1月31日 ④2月7日
⑤2月14日 ⑥2月21日 ⑦2月28日 ⑧3月7日

【時間】 19時30分～20時30分

【会場】 金沢市立長田中学校体育館

【対象】 小学4年生から中学3年生までの男女

【講師】
ライフキネティック公認トレーナー
五島 豪士

【申込方法】
申し込みフォームよりお申込みください
<https://forms.gle/sMcGtEkmyokkMitU9>



【定員】 20名（定員に達し次第締め切らせていただきます）

【料金】 全8回分 8,000円

【支払い方法】 現金

【連絡事項】
運動のできる服装、内履きシューズでお越しください
欠席された場合、返金および振替はございませんので予めご了承ください
当日の怪我や事故につきまして、スポーツ保険の適用内で対応いたします

