TRAINING NeeDS

NeeDS Letter

Vol. 06

NeeDS に新しい仲間

7 月から NeeDS に新しい仲間が加わります。

車椅子陸上リオパラリンピック代表候補 北浦春香選手

400mに出場し日本新記録とアジア新記録を更新しました。

ＮｅｅＤＳ初となる試飲会を開催

回復系のプロテインとスポーツドリンクを試飲して頂きました。

プロゴルファー西木裕紀子選手のＣＭ撮影

NeeDS にてプロゴルファー西木選手の CM 撮影が行われました。

NeeDS Letter
Vol.06

長かった梅雨も明け、夏本番を迎えました！！
暑い日が続きますが、ニーズスタッフが爽やかな笑顔でお出迎えさせて頂きます！！

NeeDS に新しい仲間

松尾

7 月からＮｅｅＤＳに新しい仲間が加わります。
「こんにちは、7 月からお世話になります松尾和也と申します。前職は東大阪のフィットネスクラブの方で働いておりました。フィットネスクラブでは格闘技エクササイズや水中での筋コンエクササイズなどを担当しておりました。これからは主にスポーツオーソリティでの勤務となりますが、頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します」

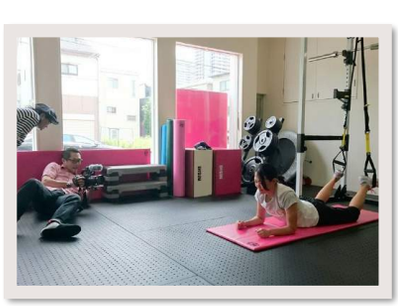
車椅子陸上リオパラリンピック代表候補 北浦春香選手

６ 月に行われたスイスでの試合にＮｅｅＤＳでトレーニングを行っている北浦春香選手が出場しました。北浦選手は４００ｍに出場し日本新記録とアジア新記録を更新しました。
「後半の持久力としてトレーニングの効果が出てきたと思います。もっと加速を速く出来るように頑張りたいです」とコメントを頂きました。
これからもＮｅｅＤＳスタッフ一同全力でサポート致します。

NeeDS 初となる試飲会を開催

6月6日 (月)9：００～１２：００にＮｅｅＤＳ初となる試飲会を開催致しました。試飲物の内容としては回復系のプロテインとスポーツドリンクを試飲して頂きました。通行人の方や小学生にも参加して頂き、とても賑やかになりました。今後は、様々なイベントを毎月開催致しますので是非参加して下さい。

プロゴルファー西木選手 CM 撮影



6月８日に NeeDS にてプロゴルファー西木選手の CM 撮影が行われました。西木選手のゴルフのスイングやランニング姿なども拝見できます。実際にトレーニングされている姿も CM に映っておりますのでご観覧ください。

タイガー魔法瓶
URL:https://www.tiger.jp/feature/

トレーナー野村がバレーボール教室のアシスタントとして参加

６月１８日・１９日の２日間スポーツオーソリティ主催のバレーボール教室に野村がアシスタントとして参加してまいりました。内容としては【怪我防止の為のウォーミングアップ、疲労を残さないクールダウン】の指導を選手にさせて頂きました。バレーボールの指導を行ったのは元日本代表バレーボール女子の横山雅美さんです。バレーボールの技術を含め様々な事を見て学ぶことが出来たため、とても充実しておりました。

３年連続開催!! トレーナー松下によるセミナー

６月２５日に加古川にて NeeDS トレーナー松下によるセミナーが開催されました。『体が元気！若返り体操！目指せ -10 歳の体！』と『ゴルファーのためのエクササイズ』という２つの内容でセミナーを開催させて頂きました。ゴルフ好きのお客様が多く『体が痛くならずにスイングする方法を教えてほしい』などの質問をたくさんいただきました。今回のセミナーでは皆さんの悩みを解決出来るようなエクササイズを簡単にご指導させて頂きました。

ヘッドトレーナー中務による講演会の講師

６月２６日に NeeDS ヘッドトレーナーである中務が『整復療法学会主催の講演』の講師を務めさせて頂きました。内容としましては、ニーズトレーニングメソッド (NTM) の『コンセプト』『基準を持つ』『生の動きを見る目を養う』の３つをテーマにして講演させて頂きました。参加者の中心は学生でしたのでとても楽しくそして充実した時間を過ごさせて頂きました。

(株)メンタリスタ監修 スポーツメンタリスタ Level.1 講習会を受講

６月 18 日、19 日と広島にて NeeDS のヘッドトレーナー中務・松下・江見の３人でメンタルセミナーを受講して参りました。
内容としては【目標設定の立て方】や【モチベーションについて】などを学び、とても充実しておりました。
今後 NeeDS では心理面についてのアドバイスも行えるように精進して参りますのでご期待ください。

\No NeeDS No LIFE/
神戸六甲道ジム & スタジオ
NeeDS（ニーズ）

アメリカへの留学生　林俊之介

学生時代に NeeDS でも多くのセミナーに参加して頂いた林俊之助くんは、彼の夢のために今年の７月にアメリカへ留学します。

そんな林くんを NeeDS は応援しています。また、林くんからアメリカの情報を NeeDS を通して皆さんにお届けします。今回は皆さんに林俊之助という男を知っていただきたく、経歴を含めた自己紹介を載せます。今後、彼からのアメリカの情報にご期待下さい。

小学校から大学まで続けた野球を右肩の怪我により選手生活を断念。治療の時にお世話になったアスレチックトレーナーの方のような仕事がしたいと思い２回生より学生トレーナー活動を開始。

ATC 取得へ向けて情報を集める中で F1 などのモータースポーツドライバーにもトレーナーのサポートが必要であることを知る。学生トレーナーとして活動しながら様々なセミナーに参加し、TOEFL 勉強会に在籍した。

２年半の英語学習の後、TOEFL iBT 83 を達成。今年秋から ATC 取得のため University of Southern Mississippi に留学予定。

フレックスクッションを利用したストレッチ

フレックスクッションとは (株) サンテプラスにより開発された商品です。
フレックスクッションを利用することにより骨盤が立ちやすくなるため筋肉をストレッチするのがとても簡単になります。
今回はフレックスクッションを利用したストレッチを２つ紹介させて頂きます。

太ももの後面 (ハムストリング)

背中が丸まらないようにして、おへそを太ももに近づけるイメージで行います。
つま先まで届く方はつま先を自分の方向へ引いてみましょう。

太ももの付け根 (腸腰筋)

上体は倒さずに床に対して垂直のまま骨盤を前に移動させていきます。
応用としてはそのまま足首を持ち踵をなるべくお尻に近づけます。そうすることにより太ももの付け根だけではなく、太ももの前面も伸ばすことが出来ます。

フレックスクッションは NeeDS でも販売しております。

フレックスクッション
【カラー】 ブラック / ホワイト　￥9,720（税込）

▼商品詳細はこちら
(株) サンテプラス　URL：http://www.santeplus.jp/index.html

ＶＡＡＭの効果

ＶＡＡＭには人の体では作ることの出来ないアミノ酸が含まれており、これを必須アミノ酸といいます。必須アミノ酸には疲労回復や脂肪燃焼などの効果があります。その他にも肌再生の効果もあります。運動前や運動中に飲むのがお勧めです。実際に NeeDS では VAAM の販売を￥190 で行っております。是非お試し下さい。

熱中症対策

熱中症には熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病の 4 種類があります。この中でも熱射病が 1 番重症度が高くとても危険です。熱中症の対策には水分補給が重要です。汗には水分だけでなく塩分 (ナトリウム) なども含まれています。そこで水分補給では水分と共に塩分と糖分の補給が必要になります。そこでお勧めさせて頂くのがスポーツドリンクです。スポーツドリンクには塩分と糖分の両方が入っていますので熱中症予防には有効です。更に詳しく知りたい方は NeeDS スタッフに是非聞いて下さい。

No NeeDS No LIFE

スポーツに関わる全ての人のパフォーマンス、生活の質を向上を目指し、運動･スポーツ･トレーニングを通じて人々の健康を促進し豊かな社会建設に寄与する。株式会社エヌ・ディ・エス

N.D.S.

各種お気軽にお問い合わせ下さい。
営業時間：9：00～21：00

TEL 078-777-9052