

Dance Performance Training

～動いて、感じてダンスが変わる～

トレーニングとは

トレーニングをすることで自分のカラダを自分で管理出来るようになります。
DancePerformanceTraining では運動能力だけでなく、休養や栄養、考え方などダンス以外の日常の過ごし方を見直すことで質の良い練習を手に入れ質の高いパフォーマンスが出来るようにサポートします。
ここでは全6回のプログラムを通してダンスパフォーマンス向上を目的に行います。

Program

第1回

今を知る

体力テストと目標設定を行います。
ダンサーとしてどうなりたいかイメージし理想の将来像に向けて今の自分のレベルを確認します。

体力テスト

- 立ち幅跳び
- 腕立て伏せ
- 反復横とび

第2回

運動中の水分補給

熱中症予防についてお話します。
汗をかくことでカラダの水分が不足するとパフォーマンスが30%低下します。そうなる前に正しい水分補給の仕方をお伝えします。

正しい軸を作る

- 体幹トレーニング
- バランストレーニング
- ダイナミックストレッチ

第3回

運動前後の準備とケア

練習中は踊ることがメインになりがちですが、練習前後の準備とケアが非常に大切です。次の練習に向けて良い状態を作るための睡眠、入浴などカラダのリセット方法についてお伝えします。

体をやわらかくする

- ダイナミックストレッチ
- 体幹トレーニング
- バランストレーニング

第4回

食事の選択

体は食べた物で作られます。例えば練習終わりのコンビニで食べ物の選び方を意識するだけでパフォーマンスも体のラインも変化します。親御さんも是非一緒にご参加お願いします。

キレイのある動きを作る

- 体幹トレーニング
- パワートレーニング
- アジリティトレーニング

第5回

変化を感じる

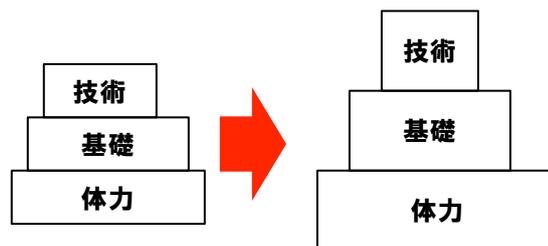
これまでのプログラムを終えて日常で意識していることが1つでもあると必ず変化として現れます。第1回の時と比べてどうなっているか再度自分と向き合い確認します。

体力テスト

- 立ち幅跳び
- 腕立て伏せ
- 反復横とび

パフォーマンスピラミッド

体力が向上すると、それに伴ってダンスの基礎やスキルも向上します。
自分の個性を思う存分発揮出来る体力を身につけましょう！



JAPAN
Functional Training
ASSOCIATION

NPO法人JFTA 日本ファンクショナルトレーニング協会