

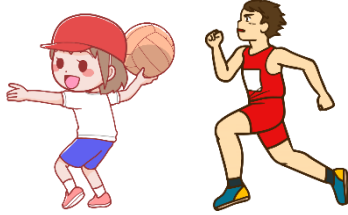
当院で行っている独自のトレーニング理論！

# ジョイントアップデート

## どんなトレーニング？

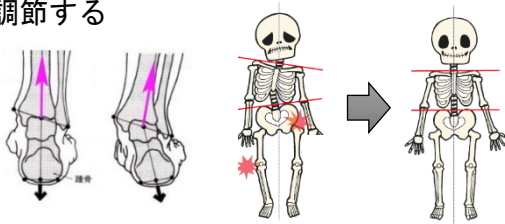
一言で表すと『関節の崩れを調節して、力を発揮できる身体に変えるトレーニング』です。

走る練習  
ボールを投げる練習  
ジャンプする練習



ではなく

関節の位置を調節する



動きやすい身体・全力を発揮できる状態を  
獲得するトレーニング

## どんな選手に必要？

身体が崩れていて運動神経を低下させている代表例



スクワットで  
猫背になる



スクワットで  
つま先と膝の方向が  
一致しない



土踏まずが  
潰れている

上の3つどれか当てはまっている選手や当てはま  
っていないけど上達が遅い選手、変な動きがある選  
手はジョイントアップデートで運動神経が良くな  
ったり上達しやすい身体になります。

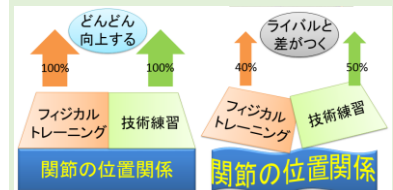
## 他のトレーニングとの違い

### 一般的なトレーニング

出来ない動きを意識さ  
せて反復させる  
・走るのが遅いから走る練習  
や腕ふりの練習をする  
・動きが悪いから良い動き  
を意識させる  
・発達に必要な色々な動  
きを経験させる  
・力が弱いから筋トレをする

### ジョイントアップデート

身体の崩れを改善する  
トレーニングなので動  
く前段階の土台作り



☆身体が整っている選手：意識したり反復して上達する  
☆身体が崩れている選手：意識的に動きを修正できず悪  
い動きの反復練習となってしまうので上達しない

## どんな効果がある？

- スポーツが上達しやすい身体になる
- スムーズに素早く動ける身体になる
- 動きや姿勢が綺麗になる
- 怪我をしづらくなる など

トレーニング前後で足が速くなったり高くジャンプ  
できるようになることもあります。ジョイントア  
ップデートの本来の目的は全力を発揮できる身体  
(関節)を獲得することです。

そのため、スポーツテストの点数が良くなったり足  
が速くなるという目先の結果のみではなく、自分の  
全力を出せるようになり今後運動神経が良くなりや  
すい状態(身体)になります。



動画はホームページで！



整体院・エクササイズスタジオ【マルイチフィールド】

静岡県沼津市三枚橋日ノ出町 383-5

☎07083946857

LINE @oid0951v

Mail maruichifield2@gmail.com

