

ライフキネティック®

あなたの脳は
機能していますか？

ドイツ発祥の
運動と脳トレと組み合わせた
エクササイズ



3つのプログラム
ボディーコントロール
視覚機能トレーニング
認知機能トレーニング

あのドルトムントが採用
プログラム！！
 Klopp監督が推奨！！

誰もが出来る簡単な動きで、脳を活性化し、脳の能力をUPします。
私たちの脳は、日々の生活で約10~20%しか使われていないと言われています。
ライフキネティックのトレーニングで残りの脳に刺激を与え、
脳を大きく活性化します。

【ライフキネティックの期待できる効果】

スポーツ

- 競技パフォーマンスの向上
- 動体視力、反応速度の向上
- 認知症、判断力の向上



学校



- 学習能力の向上
- 集中力の向上
- 子供の創造力の開発

仕事



- メンタルヘルスの向上
- ストレスの解消
- 仕事の能力向上

生活

- 感情的なストレスの減少
- 身体のリラックス
- 自信の増加
- 認知、介護の予防



4歳から高齢者まで、さまざま所で
取り入れて来ています。

- 幼稚園
- プロスポーツチーム
- 介護施設や支援学校
- 企業

等々

週1回60分のトレーニング！

脳も身体も健康に！！

トレーナー紹介

ナカムラ
中村

ダイ
大

生年月日 1977年 8月 1日

ライフキネティック公認トレーナー



【ライフキネティック 日本支部】
<https://lifekinetik.jp/>

料金

パーソナルトレーニング (税込み)

1~5名	1回60分 1人6,600円
6~10名	1回60分 1人5,500円
11名~	応相談

チームトレーニング (税込み)

応相談

地域・場所により交通費・会場代等は別途

所有ライセンス

JFA公認C級 / サッカー3級審判員
スペインサッカー指導者 モニトール / スペインフットサル指導者 モニトール
CSI公認イタリアサッカー指導者 初級
サッカー分析アナリスト レベル1

ライフキネティック 導入・指導実績

■サッカー

ジェフユナイテッド市原・千葉

大分トリニータ 2018年から正式に導入しシーズンを通して実施

愛媛FC

京都サンガF.C.

水戸ホーリーホック

柏レイソル

松本山雅

マルヤス岡崎

FC琉球

藤枝順心高校 サッカー部 全国大会にて6度の日本一

■フットサル

名古屋オーシャンズ

湘南ベルマーレ

■サッカースクール

MAKOTO HASEBE SPORTS CLUB (長谷部誠選手が運営)

長友フィールド (長友佑都選手が運営)

クーバー・コーチング・ジャパン

キタジサッカースクール (元日本代表の北嶋秀朗氏が運営)

藤枝順心SC

○アンバサダー

小村徳男 氏【元日本代表 DF 横浜マリノス、ベガルタ仙台、サンフレッチェ広島などで活躍】

深井正樹 氏【鹿島アントラーズ、ジェフユナイテッド市原・千葉などで活躍 駒澤大学でコーチ・教職を務める】

小倉隆史 氏【元日本代表 FW FC.ISE-SHIMAの監督も務める】

村井慎二 氏【元日本代表 MF ジュビロ磐田、ジェフユナイテッド市原・千葉、大分トリニータなどで活躍

現在ジェフユナイテッド市原・千葉で指導】

安田好隆 氏【メキシコ、ポルトガルでの指導者修行を経て、東京ヴェルディ・柏レイソル・アルビレックス新潟のコーチを歴任。2017年度より、大分トリニータ トップチームコーチ】