

AGM

ANTI GRAVITY MUSCLE

METHOD

商標登録第5966956号



トレーナー **川口 晃**

地球上で生活する私達は常に重力に負けないように筋力を発揮して、姿勢を維持したり動いたりしています。普段何気なく立っていますが、関節が曲がらないように筋肉を働かせています。この関節を伸ばすための筋肉を伸筋と言いますが、立つために必要な伸筋のことを抗重力筋と呼びます。多くの方は関節の動きと聞くと『屈曲・伸展(曲げ伸ばし)』をイメージされますが、ここに良い動きができない多くの原因が隠されているのです。簡単に説明すると、良い動きとは全身が運動しますが『屈曲・伸展』を強く使うとその関節のみが強く働くために他の関節が制限されてしまいます。では、どのようにすれば全身を運動させることができるのかと言うと『回旋(捻り)』を中心とした動きをすることなのです。このように身体を上手に使いこなすためには様々なコツが存在しますが、このコツをまとめたものがAGMメソッドです。AGMは、抗重力筋Anti-Gravity Muscleの頭文字の組み合わせです。抗重力筋の概念が良い動きの妨げになっていると考え、『屈曲・伸展』より『回旋(捻り)』が動きの中心になるようにするためのメソッドを構築しました。そこでメソッド名を【AGMメソッド】と命名しました。

川口 晃 (かわぐち あきら)

1967年1月24日生まれ、千葉県柏市出身。元プロサッカー選手(サンフレッチェ広島・名古屋グランパスエイト等) 現役時代のポジションはゴールキーパー。

現役引退後は「ワールドウィング・エンタープライズ」のスポーツトレーナーとして経験を積み、バドミントン日本代表佐々木翔選手のトレーナーを務める。数々の経験からAGMメソッドを考案し現在に至る。

通常レッスン料金

パーソナルレッスン

(ラケットショップフジ本社ビル4F)
90分 ¥12,000(税込)

チーム出張レッスン

基本 60分 ¥10,000(税込)
交通費 関東近郊一律¥2,000

ジュニアチーム特別レッスン

基本 60分 ¥3,000(税込)
交通費 関東近郊一律¥2,000

推薦します！

元日本代表

佐々木 翔 さん

現北都銀行監督



川口さんとの取り組みを始め、効率的な体の使い方を教わりました。取り組み以前はパワーとスピードを相手に押し付けるようなプレーでしたが、川口さんと出会い相手の力を利用し、コート内を省エネで動き打ち返すことができるようになりました。必然的に1試合に消費するエネルギーのロスが少なくなることで、トーナメントで勝ち上がれるようになってきました。また効率的な体の使い方を追求することで、1度も大きな怪我はありませんでした。体にも敏感にもなり、体のどこの部分に負担がかかっているのか、そこにどのようなストレッチをかければもとの状態に立て直すことができるかというセルフケアも行えるようになりました。考え方も体も柔軟性が出て、より相手の考えや戦術に目がいくように余裕が出てきたことも実感としてあります。

佐々木 翔 (ささき しょう)

1982年6月30日生まれ 北海道北斗市出身

関東第一高校時代には佐藤翔治とのコンビで各主要タイトルを総ナメにし黄金時代を築く。

東京富士短期大学→MMGアローズ→北都銀行→トナミ運輸

2011年11月世界ランキング男子シングルス6位。2012年、ロンドンオリンピック男子シングルスベスト8 2016年、リオデジャネイロオリンピック出場 2016年9月現役を引退。現在、北都銀行監督



ラケットショップフジ代表取締役
渡辺 勇樹

この度、運動理論AGMメソッドに基づき佐々木翔選手(現北都銀行監督)をオリンピックに出場できるようにサポートをして現在も北都銀行をサポートしている川口氏とコラボレーションして皆様の競技をサポートしていきますので大いに期待して下さい。つきましては弊社にて短い時間ですが講習会を低価格に設定して行いますので多くの方に参加して頂ければ幸いです。

AGMメソッド開設に伴い記念講習会を開催いたします。

通常では考えられない講習費で体験することが出来ます。ぜひご参加ください。

日時：11月20日(火)・11月23日(金・祝)

時間：1部 10:00~12:00 2部 13:00~15:00

会場：ラケットショップフジ 本社ビル4F 東京都国分寺市南町3-28-7

会費：1名 ¥1000

ラケットショップフジ各店にて申し込み受付します。下記申込用紙に必要事項を記入の上、お申し込みください。

参加申込用紙

受付店舗

受付者

希望日 **11月20日(火)** ・ **11月23日(金)**

時間

1部 ・ **2部**

10:00~12:00 13:00~15:00

* ご希望の日時に○をしてください。

氏名

電話番号