

AGM ANTI GRAVITY MUSCLE METHOD

商標登録第 5966956 号

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ます。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。

第2弾!!!

「体幹トレーニングにおける体幹の使い方」 ～ラウンドクリアが打てる方法～

体幹（腹筋は丸める、背筋は反る）ラウンドは側筋を使う

- ① 腹圧を高める体幹トレーニング
- ② バドミントン動作における体勢の入れ替え
- ③ 体幹と末端の連動

***今回は実技をメインに行います。動きやすい服装でご参加下さい**

ラケットショップフジ各店及びクラブ訪問時に申し込みを受付致します。

下記申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてお申し込み下さい。

***今回は各時間帯、定員4名の少人数レッスンになります。**

先着順となりますので、ご希望の日時や時間帯をご変更頂く場合があります。

予めご了承下さい。申込期限：3/31（日）まで

参加申込用紙

受付店舗

受付者

ご希望日/時間帯をご記入下さい（左が日にち、右が時間帯）①9:30～11:00②11:30～13:00③14:00～15:30

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 4-① | 5-① | 6-① | 11-① | 12-① | 13-① | 18-① | 19-① | 20-① | 25-① | 26-① | 27-① |
| 4-② | 5-② | 6-② | 11-② | 12-② | 13-② | 18-② | 19-② | 20-② | 25-② | 26-② | 27-② |
| 4-③ | 5-③ | 6-③ | 11-③ | 12-③ | 13-③ | 18-③ | 19-③ | 20-③ | 25-③ | 26-③ | 27-③ |

希望日時

名前

電話番号

第1希望 / 第2希望

講師：川口 晃氏

参加費：1名¥3,000

4月毎週木・金・土開催

90分コース

(お好きな時間をお選び下さい)

① 9:30～11:00

② 11:30～13:00

③ 14:00～15:30

各時間帯

定員4名

少人数での講習会です。

開催場所

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

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 ○ | 5 ○ | 6 ○ |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 ○ | 12 ○ | 13 ○ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ○ | 19 ○ | 20 ○ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 ○ | 26 ○ | 27 ○ |
| 28 | 29 ○ | 30 ○ | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ |

4月毎週木・金・土開催

○が実施日です。