

スポーツスタイル 体験キャンプ

5/29(土)・30(日)

ゆる体操・トライアスロン・リンパケア
ランニング・スイム・ロードバイク etc...



緑豊かな自然の中で、ストレスや疲労でコリ固まった体を上手にほぐしながら、
スポーツを楽しんでみませんか？

青山アスリートクラブでは、スポーツの前後にゆる体操やリンパケアによるセルフコンディショニングを行うことをお奨めしています。

3つのコースの中から、自分のライフスタイルに合わせてプログラムを選択することにより、強い疲労回復効果、パフォーマンスアップ効果からダイエット・美容効果まで多様な健康効果が得られるノウハウを楽しく習得することができます。

Aコース

ゆるゆるリラクスキャンプ
(ゆる体操合宿)

主指導員：樫村昇(ゆる体操正指導員)

運動を通して人生を楽しみながら激変させたい方にたいへん役立つ内容です。

ゆる体操を行うと、固まったからだを上手にゆるめることができます。すると体のコリや冷えがスッキリ解消し、血液や体液の循環が良くなり、深い呼吸ができるようになります。

こんな方に特にお奨めします。

- 何か楽で簡単な運動を探している
- これからランニングを始めてみたい
- 素早く疲労回復する身体が欲しい
- 肩こりや腰の痛みがひどい
- 故障が多くて中々練習量が増えない
- 決して苦しまずに気持ちよくトレーニングしながらタイムを伸ばしたい
- 運動科学やバイオメカニクスを楽しく学びたい

こんな効果が得られます。

- 競技力の向上
- 疲労回復効果
- 内臓・免疫力の改善
- 脳活動の改善
- 集中力アップ
- ストレス解消
- うつ状態等精神面の改善

Bコース

藤原スタイル体験キャンプ
(トライアスロン合宿)

主指導員：宮塚英也&藤原裕司

46歳にして若手選手を圧倒する抜群の強さをみせる藤原裕司選手。アイアンマンハワイで日本人として唯一TOP10入りを2度も経験した宮塚英也コーチ。2人のプロフェッショナルから年代を超越するパフォーマンスアップの秘訣を徹底的に学べるたいへん贅沢なコースです。

こんな方に特にお奨めします。

- バイクテクニックの基本を学びたい
- 正しいバイクセッティングを学びたい
- オープンウォータースイムのテクニックを向上させたい
- 20年前のベストタイムを上回りたい
- 素早く疲労回復する身体が欲しい
- 故障が多くて練習量が増えない
- 81歳でアイアンマンを完走したい

こんな変化が期待できます。

- インナーマッスルの鍛え方がわかる
- 身体ブレキ成分が小さくなる
- 練習が楽しく快感を伴うようになる
- 苦しまずにパフォーマンスを向上する新しい習慣が身に付く
- 今まで以上にトライアスロンが楽しくなる
- まったく新しいトレーニング理論(藤原スタイル)を実践する仲間がたくさんできる

Cコース

友泉スタイル体験キャンプ
(リアルビューティー合宿)

主指導員：木村友泉

最近TV・雑誌で話題沸騰中の美人薬剤師 木村友泉(きむら ゆうみ)先生。とても50歳には見えない美顔&ビューティーボディの秘密はリンパケアメソッドを中心としたライフスタイルにあります。友泉先生と一緒に楽しく過ごしながら15歳若返る魔法のエクササイズを習得し、真の健康美を手に入れてみませんか？

こんな方に特にお奨めします。

- 小顔になりたい
- リフトアップしたい
- ガンコな首や肩こりが悩み
- 眼が疲れやすく乾きやすい
- 腰が重い
- ぐっすり眠れない
- いつも疲れがとれない
- 2日間で確実にシェイプアップしたい

次のような効果が実現できます!!

- 顔のシワがすくなくなる
- あごのラインがシャープになる
- 目がパッチリと綺麗になる
- バストアップ
- ウェストダウン
- 良く眠れてスッキリと目覚めるようになる
- 脳の働きのシャープになる
- みずみずしく若くなる

【指導員紹介】



Aコース担当
樫村昇
ゆる体操正指導員



Bコース担当
藤原裕司
プロトライアスリート



Bコース担当
宮塚英也
宮塚英也スポーツ研究所



Cコース担当
木村友泉
薬剤師
アンチエイジング・スペシャリスト



Cコース担当
松山アヤト
(株)TRY-A



特別講師
石井文仁
イスラエル式護身術
インストラクター

【開催日時】 5月29日(土)~30日(日)の1泊2日
(オプションにより28日(金)からの前泊も可能です。)

【開催場所】 栃木県那須塩原市の鳥野目河川公園オートキャンプ場のコテージをベースにその周辺。近くには関東の薬湯で知られる板室温泉や、話題的那須ガーデンアウトレットもあります。

【現地までの交通】 現地集合、現地解散。

【特徴】 3つのコースから選択可能。家族一緒に参加される場合は、ご家族は宿泊のみでもOK。

【イベント参加費※】 クレジットカードまた銀行振込みにてお支払いいただきます。
Aコース： 一般9,800円 会員6,800円
Bコース： 一般13,800円 会員9,800円
Cコース： 一般9,800円 会員6,800円
※小学生以下は全コースとも無料です。

【宿泊・2食代金】 実費相当分を当日現金にてお支払いいただきます。
大人9,500円/小学生以下は5,000円 (5月28日(金)に前泊する場合は一人3,000円追加)
宿泊はご家族毎に一部屋を割り当てますので、ぜひご家族みなで参加ください。

【傷害保険】 当日現金にて500円をお支払いいただきます。万一の事故等に備えて団体の傷害保険に加入します。

【募集人数】 各コースとも16名の予定。

【参加資格】 ダイバーシティ※(多様性)の考え方に立ち、相互互助の精神をもって主体的にスポーツを楽しめる方。スポーツ経験が全くない方でもOKです。キャンプ場のコテージに宿泊するスポーツキャンプですので、夕食はバーベキュー形式、朝食はコテージ毎に自炊を予定しています(食材は事務局にて用意)。豊かな自然の中で、日常生活より少し不便な環境を楽しみながら、他の参加者とサポートしあい学習する姿勢をもった方を歓迎いたします。お客さん感覚で、「金を払っているのだから全部お任せでやってくれ」という考えの方はご遠慮ください。※ダイバーシティ(多様性)・・・異質な人々が融合するダイナミズムに価値をおく考え方

【参加規約】 参加にあたっては下記の参加規約条項に同意の上でお申し込みいただくことが必要となります。(免責) 参加者は、青山アスリートクラブの活動に参加するにあたり、自身に関わる一切の問題、事故、事件について、自身で責任を負い主催者を免責するものとします。(写真ビデオ撮影)参加者は、イベント中に主催者が写真、ビデオの撮影を行い、撮影した素材を、後日青山アスリートクラブのWEB、パンフレット、通信教育用教材などに掲載することを許諾するものとします。

お申し込みはWEBから <http://www.aoyama-ac.jp/>

主催 青山アスリートクラブ・キアラメイト(共同開催)
問合せ 青山アスリートクラブ事務局(ビジョンオフィス内) 東京都港区北青山2-9-5 スタジアムプレイス青山9F
TEL 03-6459-2769 FAX 03-6893-1474 e-mail aac@visionoffice.jp
(月曜日 - 金曜日 9:00am - 5:30pm) / 担当: 上原

【スケジュール】※プログラム及びスケジュールは進行の都合により一部変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

| 5/29(土) | | |
|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Aコース ゆるゆるリラックスキャンプ | Bコース 藤原スタイル体験キャンプ | Cコース 友泉スタイル体験キャンプ |
| 8:00 メディカルリンパケア モーニング(前泊者のみ) | 9:00 受付開始 | 8:00 メディカルリンパケア モーニング(前泊者のみ) |
| 9:00 朝食(各自持参) | 9:30 藤原スタイルトレーニング講座 | 9:00 朝食(各自持参) |
| 10:00 スイム初級練習(前泊者オプション) | 10:00 ゆる体操 | 10:00 スイム初級練習(前泊者オプション) |
| 10:30 | 10:30 | 10:30 |
| 11:00 | 11:00 | 11:00 |
| 11:30 | 11:30 ラン練習 | 11:30 |
| 12:00 受付開始 | 12:00 | 12:00 受付開始 |
| 12:30 オリエンテーション(合同キャンプ説明会) | 13:00 バイクセッティング&バイクテクニク講座 | 12:30 オリエンテーション(合同キャンプ説明会) |
| 13:00 移動の疲れをとるための「ゆる体操」 | 14:00 | 13:00 メディカルリンパケア ナチュラル |
| 14:00 休憩(チェックイン可能です) | 15:00 | 14:00 選択オプション |
| 15:00 脳の疲れをとるための「ゆる体操」 | 16:00 バイク実走練習 | ・ラン練習 |
| 16:00 休憩(シャワータイム) | | ・温泉etc |
| 17:00 | バーベキュー準備開始 | |
| 18:00 | 合同交流パーティー | |
| 19:00 | | |
| 20:00 ぐっすり眠るための「ゆる体操」 | 20:00 身体開発研究会 | 20:00 友泉先生との交流タイム |
| 21:00 | 21:00 | 21:00 |
| 22:00 | 消灯・就寝 | |

前泊オプションについて

追加料金 1人3,000円
 チェックイン 21:00~23:00の間をお願いします。
 前泊申込期限 5月14日(金)

前泊者限定プログラム(オプション)

・29日の午前中にホテルエピナール那須にてスイム+ランチが楽しめます。(ご参加の場合は2,600円が別途必要となります)

トライアスロン入門レッスンについて

AコースまたはCコース を選択した方は、初心者向けのトライアスロン入門レッスンを受講することができます。
 講師は、元日本代表選手の松山アヤトさんです。

- ・トライアスロンスイム(前泊者のみ・プール、ランチ付2600円)
- ・トライアスロンラン(参加費無料)
- ・トライアスロン入門講座(参加費無料)

イスラエル式セルフセキュリティメソッドについて

このメソッドは、頻繁にテロ事件が起こり、多くの被害者が出ているイスラエルの特殊部隊や情報機関(モサド)で使われている格闘術(コマンドー・クラヴ・マガ)をベースとした護身術です。本講座では、生命の危機を感じるような状況を疑似体験することにより、どんなときにも落ち着いて対処できるメンタリティが自然に身に付きます。今回は、「素手による暴力に対する基本的な考え方」と次のケースにおける具体的な対処法を練習します。

- ・引きずり込まれそうになったとき
- ・首を絞められたとき
- ・押し倒されてしまったとき
- ・殴られそうになったとき

| 5/30(日) | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Aコース ゆるゆるリラックスキャンプ | Bコース 藤原スタイル体験キャンプ | Cコース 友泉スタイル体験キャンプ |
| 6:00 | 6:00 モーニングゆる体操 | 6:00 |
| 7:00 モーニングゆる体操 | 6:30 朝食タイム | 6:30 |
| 7:30 朝食タイム | 7:00 移動 | 7:00 メディカルリンパケア モーニング |
| 8:00 ゆるウォーク | 7:30 | 7:30 朝食タイム |
| 9:00 | 8:00 宮塚英也のスイム練習(OWSテクニク他) | 8:00 ゆるウォーク |
| 10:00 | 9:00 | 9:00 |
| 11:00 解散&自由行動(下記オプションから選択) | 10:00 ゆるウォーク | 10:00 ランニング または ゆる体操 |
| ・イスラエル式セルフセキュリティメソッド | 11:00 | 11:00 イスラエル式セルフセキュリティメソッド |
| ・アウトレットモールで楽しくショッピング | 12:00 解散&自由行動(下記オプションから選択) | 12:00 解散&自由行動(下記オプションから選択) |
| ・温泉でリフレッシュ | ・バイク練習 | ・アウトレットモールで楽しくショッピング |
| | ・アウトレットモールで楽しくショッピング | ・温泉でさらにリフレッシュ |
| | ・温泉でリフレッシュ | |



鳥野目河川公園オートキャンプ場



那須ガーデンアウトレット



25m 温水プール



ワールプール



お子様用プール深さ 30cm

ホテルエピナール 温水プール



お菓子の城 日帰り温泉 源泉 那須山