

クーバー・コーチング・ジャパン、 サッカーとヨガを組み合わせた、 新トレーニングプログラム「サッカー×ヨガ」を 12月6日より開始

初回は、ママ向けに心身の健康増進を目的としたプログラムを実施

幼児・小中学生を対象としたサッカースクールを運営する株式会社クーバー・コーチング・ジャパン（本社：東京都港区、代表取締役社長：石橋 慎二）は、サッカースクール受講者向けにサッカーのパフォーマンスを向上させる「サッカー×ヨガ」を新トレーニングプログラムとして提供を開始致します。

クーバー・コーチング・ジャパンは、ヨガがサッカー選手のパフォーマンスの更なる向上を手助けるだけでなく、生活者の心身の健康増進にも役立つ点や世界のトップアスリートもヨガを実践している点に着目し、ヨガカウンセリングを行う株式会社CGM（本社：東京都新宿区、代表取締役：北出谷慎一郎）と業務提携し、トレーニングプログラムを作成致しました。



初回は、サッカー選手向けヨガを応用し、心身の健康増進を目的としたプログラムとして作成した「ヨガのポーズと呼吸法」のメニューをママ向けに実施致します。実施するスクールは、クーバー・コーチング・サッカースクール新座校、同川口校、同足立加平校の3校で行います。

今後は、ママ向けのリラクゼーションメニュー、ビジネスマン向け集中カアアップメニューやシニア向けの健康増進メニュー等、受講者に合わせたプログラムを今後作成していく予定です。

クーバー・コーチング・ジャパンは、日本のサッカーの発展と成功に貢献できるよう、今後も取り組んでまいります。

【参考情報】

■開校情報

①クーバー・コーチング・サッカースクール川口校

【日 時】 2016年12月7日、14日、21日、
2017年1月11日、18日、25日、全6回開催
午前10:30～11:30（60分）

【会 場】 FUTSAL POINT SALU 川口
住所：埼玉県川口市栄町3-4-9

【対 象】 ママさん及び成人女性（お子様連れも可）

【定 員】 20名

【内 容】 ヨガのポーズと呼吸法

【参 加 費】 1回/1,000円、2回/1,900円、3回/2,700円、4回/3,400円
5回/4,000円、6回/4,500円

②クーバー・コーチング・サッカースクール新座校

【日 時】 2017年1月17日、24日、2月7日、14日、28日、全6回開催
午前10:30～11:30（140分）
※無料体験会 2016年12月6日（火）
時間10:30-11:30（60分）

【会 場】 ヴァーサス新座フットサルクラブ
住所：埼玉県新座市野火止 5-2-10 CKスクエアビル屋上（8F）

【対 象】 ママさん及び成人女性（お子様連れも可）

【定 員】 20名

【内 容】 ヨガのポーズと呼吸法

【参 加 費】 1,080円（税込）/回

【参考情報】

③クーパー・コーチング・サッカースクール足立加平校

【日 時】 2017年2月3日、10日、17日、24日、
3月3日、10日、全6回開催

時間10:30-11:30 (60分)

※無料体験会 2017年1月20日 (金)

時間10:30-11:30 (60分)

【会 場】 東京芸術センター

住所：東京都足立区千住1-4-1

【対 象】 ママさん及び成人女性 (お子様連れも可)

【定 員】 10名

【内 容】 ヨガのポーズと呼吸法

【参 加 費】 1350円 (税込) /回

■新トレーニングプログラム監修



株式会社CGM ゴーシュ・オングシュマン

1900年初頭、アメリカ、西欧諸国に初めてヨガを紹介したインドヨガの聖人
ヨガナンダ氏の末裔。

日本では両親が1973年に日本ゴーシュ・ヨガ道場を設立し、現在も外務省・
法務省・検察庁などの官庁で福利厚生の一環としてヨガを公式に提供していま
す。五千年の歴史があるインド流のヨガを体験すると、いままでの固定概念を
覆されること間違いありません。

【参考情報】

■クーバー・コーチングとは

世界各国のサッカー連盟や協会、クラブチームなどから高く評価されているサッカー・テクニク指導法（メソッド）。現在、世界30数カ国・地域で、この指導法をもとにスクールやキャンプなどさまざまな活動が展開されています。オランダの偉大なコーチ、ウィール・クーバー（元フェイエノールト監督）が1970年代に作成。スター・プレーヤーたちの動きをビデオで分析し、かれらの技術を「分解」、段階に分けて教えることで、より攻撃的な選手育成につながることを初めて見出しました。1984年、アルフレッド・ガルスティアン（元ウィンブルドンFC選手）とチャーリー・クック（元スコットランド代表）が、この考えをカリキュラムにまとめ、スクールのネットワークや教材を通して、世界でも信頼される指導法となりました。

◆本部： ロンドン・東京、

◆ホームページ（英語）：<http://www.coerver.co.jp/english-top/>

■(株)クーバー・コーチング・ジャパンとは

クーバー・コーチングのメソッドをもとに、日本国内140カ所（2016年11月現在）でサッカースクールを展開し、十分にトレーニングを積んだプロのコーチ陣が、幼稚園から中学生まで約20,000人の子どもたちを指導しています。クーバーのスクールでは、学校や地域のクラブやチームなどとは異なり、「チーム」ではなく、「個人」のサッカー技術や運動能力、コミュニケーション能力などを高めることが目的です。各地から個人単位で参加する夏季・春季の「サッカーキャンプ」（合宿）も運営しています。また、プロのサッカー・コーチを養成する「クーバー・アカデミー・オブ・コーチング」も運営。優秀なプレーヤーと指導者を輩出することで、日本サッカー界の発展の一翼を担っています。

◆代表取締役社長： 石橋慎二（元・全日空横浜サッカークラブ主将）

◆本社所在地： 東京都港区南青山6丁目1番3号 コレツツィオーネ302

電話： 03-3407-2605 FAX： 03-3407-6317

◆ホームページ：<http://www.coerver.co.jp/>

