

新刊「プロサッカー選手を目指すトレーニング戦略」発売のご案内

プロを目指すためのフィジカルを作り上げる!

実用書籍を制作・発行する出版社「株式会社スタジオ タック クリエイティブ」は、サッカーのトレーニングに関する実用書を発売します。

今作では、「サッカー専用ボディ強化計画」の監修でもあるM's AT Project監修のもと、中学年代(13~15歳)、高校年代(16~18歳)のそれぞれで、導入・強化・維持するべきトレーニング要素を解説し、効果的なトレーニング方法を提案しています。さらにトッププロのコンディショニングや、ケガに対する対応などが盛り込まれています。本書にテクニックは掲載されていません。柔軟性/ファンクショナルムーブメント(機能的動作)/スピード/コーディネーション/持久力/筋力などのフィジカル要素についてのトレーニングに特化しています。本気で上を目指すのであれば、選手は自分自身でトレーニングをマネジメントしなければなりません。コーチやトレーナーの方も、常に育成年代の先を見据えたトレーニングを提供する必要があります。サッカー選手として必要なフィジカル要素を知り、効果的にトレーニングすることで、より多くの選手が上のレベルでプレイできるように願っています。



●監修者紹介



三柄英揮
(株)M's AT project代表取締役。箕山クリニックサポートスタッフ。日本工学院八王子専門学校健康スポーツ科学科卒業、日本体育協会公認アスレティックトレーナー、日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者、日本オリンピック委員会強化スタッフなど



鈴木章史
(株)M's AT project所属。箕山クリニックサポートスタッフ。筑波大学体育専門学群卒業、神奈川衛生学園専門学校卒業。日本体育協会公認アスレティックトレーナー、鍼師・灸師・あん摩マッサージ指圧師、NSCA-CSCS、JATI-ATIなど

●書籍概要

■発行:2011年11月10日発売予定 ■ISBN:978-4-88393-478-2

■総ページ数・版型:200p・A5判 ■価格:1,995円(本体価格1,900円+税)

■内容 ○Chapter1 サッカーに必要な「体力」とは? ○Chapter2 ジュニアユース年代(13~15歳)に必要なトレーニング ○Chapter3 ユース年代(16~18歳)に必要なトレーニング ○Chapter4 体力トレーニング計画 ○Chapter5 トップ年代(プロ)のトレーニング&コンディショニング ○Chapter6 緊急時の対応

●本件に関するお問い合わせ

■報道関係者向けお問い合わせ先

株式会社スタジオタッククリエイティブ 編集部:岩田
e-mail:rui.iwata@studio-tac.jp
TEL:03-5474-6200 (平日 10:00~18:00)

■販売関係者向けお問い合わせ先

株式会社スタジオタッククリエイティブ 営業部
TEL:03-5474-6213 (平日 10:00~18:00)

<会社概要>

会社名 :株式会社スタジオタッククリエイティブ 代表者:代表取締役 高橋矩彦
本社所在地:東京都渋谷区千駄ヶ谷2-37-7 サンビューハイツ神宮302
設立 :1986年1月27日 URL:<http://www.studio-tac.jp/>
主な事業 :実用書籍の制作・出版事業

STUDIO TAC CREATIVE
書籍出版社(株)スタジオ タック クリエイティブ