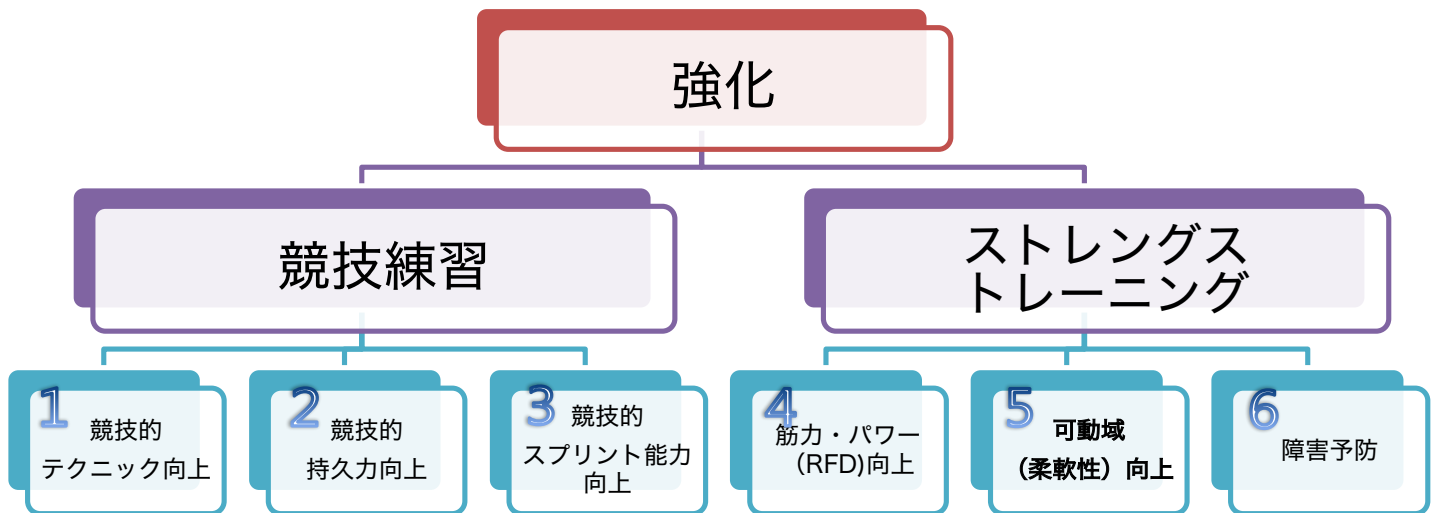


フロンティアでは、強化・栄養・休養の3つを
バランス良く行っていく必要があると考えています。



競技練習

1 競技的テクニック向上

技術の習得は、テクニックが大きく左右する水泳競技において、最優先課題でもあります。フロンティアでは、スイムパーソナルレッスン（1対1）や、セミパーソナルレッスン（2対1）で技術指導を受けることが可能です。

2 競技的持久力向上

各スイミングクラブや部活動において地道に積み重ねることが大切です。フロンティアでは、週に3回（月に12回）の水泳教室を行っています。ここでは、日本選手権出場レベルから一般トライアスリートまで、効果的なスイム練習が行えるようなメニューを提供しています。

3
競技的スプリント能力向上

こちら、日々のスイム練習で然るべきトレーニングの積み重ねで向上します。個々の筋力・パワー（RFD）にも左右されることがありますので、必要に応じてストレングストレーニングの導入が必要となってきます。フロンティアの水泳教室では、この能力の向上を目的とした練習も取り入れています。フロンティアのトレーニングジムで、ストレングストレーニングの指導を受けることも可能です。

水泳教室・スイムパーソナル

担当：小林良（1985年生）

24歳で日本選手権初出場、34歳現在でもワールドカップ東京大会等の大会に出場。マスターズでは幾度となく世界記録更新。自ら自分自身の練習メニューを作り、泳ぎを研究しながら日々のトレーニングを行い、今なお日本最高峰の舞台で活躍中。

ストレングストレーニング

4
筋力・パワー（RFD）向上

この2つは、競技練習では補い切れない部分でもあります。スタート・ターン・水を掻く力をより効率的に向上させるためには、ストレングストレーニングが最も効果的なトレーニングとなります。フロンティアでは、様々なエビデンスをもとに、パーソナルストレングストレーニングを受けることができます。

5
可動域（柔軟性）向上

競技テクニックを習得する上で、可動域が足りず、目的が達成できないアスリートは、とても多いです。ストレッチ等で柔軟性を向上しても、力発揮ができないことが多く、逆に故障に繋がることすらあります。フロンティアのストレングストレーニングは、スポーツ動作で使える可動域の拡大を達成できるように指導しております。

6
障害予防

ストレングストレーニングの一番の目的になります。コツコツと練習をつみ重ねる中で、怪我や故障は極力避けて通りたいことです。しっかりしたフォームのもと、ストレングストレーニングを行うことが出来れば、故障しにくい強い身体作りが可能になります。フロンティアのストレングストレーニングの重要なコンセプトの1つです。

パーソナルストレングストレーニング

担当：小林良（1985年生）

今尚ベストを更新し続けられるのはスイムテクニックの向上のみならず、ストレングストレーニングを日々行っているからこそで、怪我知らずで高パフォーマンス維持し続けられる『結果の出るトレーニング法』を自らの体で証明しています。そのトレーニング法、秘訣を陸上トレーニングでも是非体験してみてください！