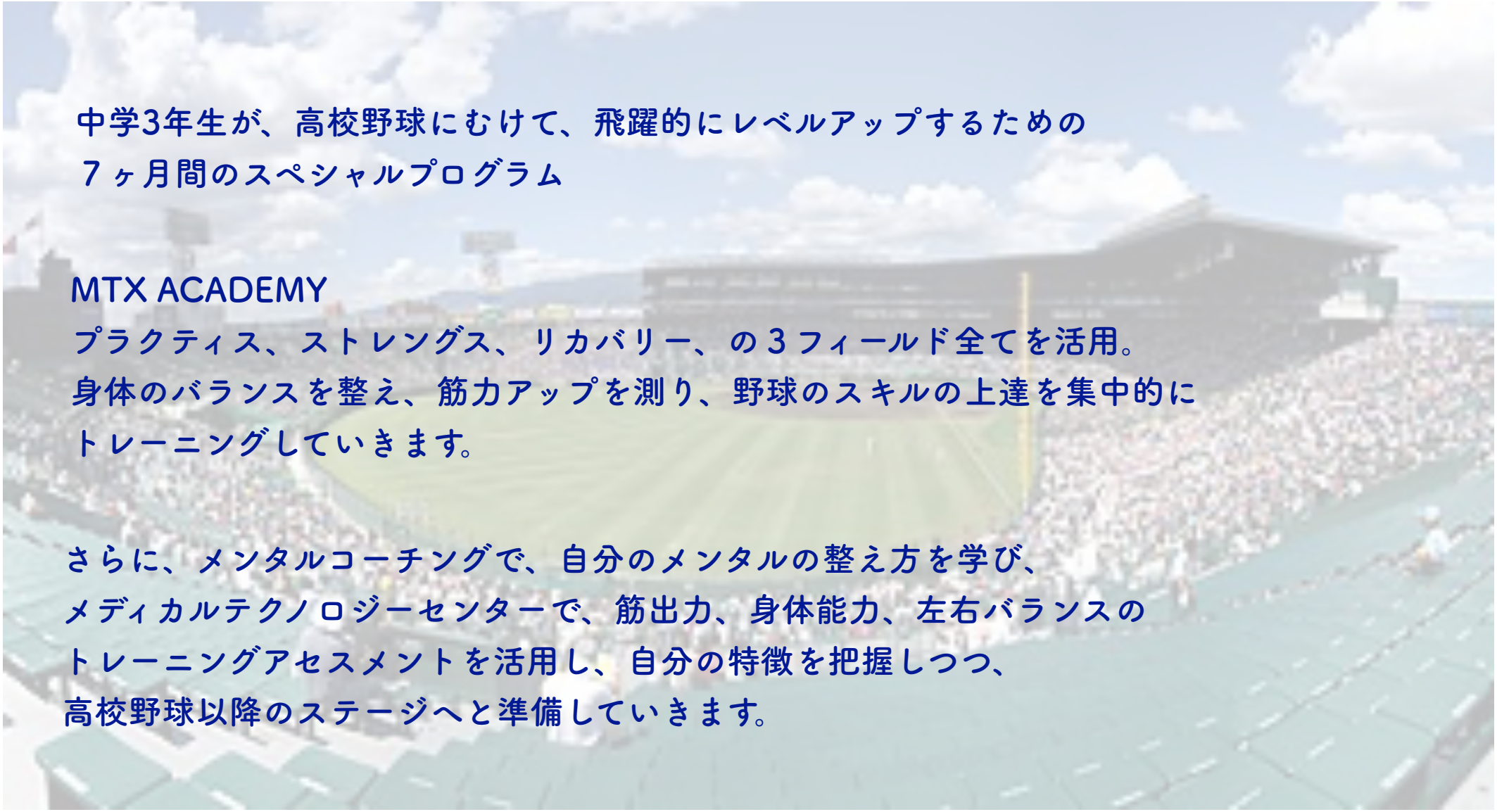
# NEXT STAGE

## 概要

# NEXT STAGE



中学3年生が、高校野球にむけて、飛躍的にレベルアップするための
７ヶ月間のスペシャルプログラム

MTX ACADEMY
プラクティス、ストレングス、リカバリー、の３フィールド全てを活用。
身体のバランスを整え、筋力アップを測り、野球のスキルの上達を集中的に
トレーニングしていきます。

さらに、メンタルコーチングで、自分のメンタルの整え方を学び、
メディカルテクノロジーセンターで、筋出力、身体能力、左右バランスの
トレーニングアセスメントを活用し、自分の特徴を把握しつつ、
高校野球以降のステージへと準備していきます。

# NEXT STAGE で得られること。

## メンタル

近年、高校野球の個人の能力は、飛躍的に伸びています。
高校生で150k以上を計測する投手も出てきました。
それはなぜかを考えた時に、様々な要因がありますが、
ひとつは、自分で自分の目標を立て、それを実践し、
また新しいことに取り組むというセルフマネジメント力
がついて来たことがあります。これこそ、"メンタル"スキル
なのです。メンタルは、自分の能力を発揮するための、
"脳力"のことです。NEXT STAGEでは、月1回、合計7回の
メンタルコーチングプログラムで、自ら考え、思考を整理し、
目標を立て、ふりかえり、言葉に発信するチカラを
つけていきます。

## プラクティス

高校野球に臨む前に、必ず習得しておくべきこと。
それは、自分の身体の特徴を知り、自分にあった
投げ方、打ち方を実践の中で、身につけることです。
プラクティスフィールドでは、まず、自分の身体を知る
ことからはじまり、ピッチング、スローイング、
バッティング、フィールディングのスキルアップのための
効果的な練習方法を実践していきながら、学んでいきます。
近年、高校野球でも自主練習（自ら考えて、レベルアップする
ための練習をする時間）に重きをおくことが増えてきました。
７ヶ月間で、野球のスキルのレベルアップを目指します。
月に4回のプラクティストレーニングを受けることができます。

## テクノロジーセンター

2021年9月にスイスを本拠地に置くダイナミックデバイス社と提携し、
メディカルテクノロジーセンターが新設されます。
スイスを本拠地に置くダイナミックデバイス社との提携で、人工筋肉とAI技術による、
スポーツのパフォーマンスに直結する身体能力、動作能力、運動感覚、反応時間、瞬発力など、
これまで測りたくてもできなかった測定をしつつ、野球にとって不可欠な下半身の使い方を
身につけながら、同時に筋力アップをはかっていきます。

## リカバリー

中学3年生までの間に野球に取り組まれた選手のほとんどに、
身体への負担、歪み、硬さ、左右のアンバランスが生じています。
高校に入学まで、身体の環境を整えることは、健全な身体の成長へ
とつながります。月に4回のリカバリーを受けることができます。

## ストレングス

高校生になると部活動では"ウエイトトレーニング"が始まります。
しかし多くの部員に対し指導者は少なく、
一人一人に丁寧な指導をしている時間は限られてしまいます。
そして間違ったトレーニングを行ってしまうと、
能力を上げるどころか怪我をしてしまうことも…
このクラスで高校入学までの期間に、
徹底的に動作の基礎・トレーニングの本質を伝えます。
◎本格的なトレーニングに入る前の"動作の基礎"を徹底的に覚える！
◎アカデミーストレングスコーチが一人一人を丁寧に指導！
◎卒業後もずっと役に立つ、上達の方法や考え方を学ぶ！
月に4回のストレングストレーニングを受けることができます。

6名グループトレーニングで、お互いに切磋琢磨しながら、
トレーニングしていきます。

主に、ヨーロッパのアスリートを支える
ダイナミックデバイスシステムトレーニング

## 髙野陽太郎
## 日大豊山高校→日本大学

①よかったことは、トレーニングの知識量が周りよりも多くなることで、自主練習の時のバリエーションが増えたこと。
あとは何よりもウエイトトレーニング中の怪我が
一切なかったことです。

②とにかく、少しでも身体について分からないことがあったら、恥ずかしがらずに質問すると良いと思います！

## 武者 倫太郎くん
## 帝京→仙台大学

①よかったことは、自分が知らなかったことを教えてもらえること。
またその教わった知識のおかげで、自主練習の時間が充実することです。

②僕自身、NEXT STAGEで得たものを日々の練習で行ったことで、
試合で良い結果が出たので、
まずトレーニングを継続することを頑張ってみてください！

## 尾関翔来くん
## 東亜学園高校→東洋大学

①よかったことは、MTX ACADEMYという良い環境の中で、
トレーニングを学ぶという周りの人には出来ない経験が
できたこと。またNEXT STAGEを通して、
筋力が気づかないうちについていて、
高校1年生の4月の時点で、
Aチームの試合に出場できたことです。

②中学3年生だと、自分の身体の使い方を
まだまだ理解出来ていないと思うので、
トレーナーさんの話をよく聞き、
反復練習をがんばってください！

# NEXT STAGEの卒業生たち

# NEXT STAGE 2021

## ２０２１年９月～２０２２年３月　合計７ヶ月間　募集24名限定

リカバリー　４コマ

プラクティス４コマ（内テクノロジーセンター２回）

ストレングス４コマ

メンタル　２コマ　　合計１４回/月　料金27,500円（税込）/月

【非会員の方はご入会(入会金11,000円)が必要です】

NEXT STAGE プログラムは、
中学3年生が、高校野球にむけて、飛躍的にレベルアップするための
７ヶ月間のスペシャルプログラムです。
2021年9月時点で、中学3年生の方だけがご参加いただけます。
NEXT STAGE専用の予約枠で、ご都合のよい枠をお決め頂き、9月から７ヶ月間、
ご予約頂いた枠でずっと通って頂ける、月額定額プランになっております。
通常でご利用頂くよりも、とてもお得な料金プランで、内容が充実しております。
野球をこれからずっと続けていく上で、中学3年生の７ヶ月間にしっかりとした知識と
練習方法、自分の身体の使い方、身体のバランスを整えておくことは、高校野球で、
飛躍的にレベルアップするために必要不可欠です。ご参加お待ちしております。

# NEXT STAGE 2021

## ２０２１年９月～２０２２年３月　合計７ヶ月間　募集24名限定　予約枠

### 【リカバリー】

| 月 | | 火 | | 水 | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 17:30 | | | | | | | | 15 | 16:00 | 20 | 16:00 |
| 2 | 19:00 | 6 | 19:00 | | | | | | 16 | 16:30 | 21 | 16:30 |
| 3 | 19:30 | 7 | 19:30 | | 10 | 19:30 | | | 17 | 17:00 | 22 | 17:00 |
| 4 | 20:00 | 8 | 20:00 | | 11 | 20:00 | 13 | 20:00 | 18 | 17:30 | 23 | 17:30 |
| 5 | 20:30 | 9 | 20:30 | | 12 | 20:30 | 14 | 20:30 | 19 | 18:00 | 24 | 18:00 |

### 【プラクティス】
### ＆
### メディカル
### テクノロジーセンター

| | 火 | | 水 | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第1・3週 | | | | | | | | 5 | 16:00 | 9 | 16:00 |
| | | | | | | | | 6 | 16:30 | 10 | 16:30 |
| メ第2・4週 | | | | | | | | 7 | 17:00 | 11 | 17:00 |
| | 1 | 20:00 | | 3 | 20:00 | | | 8 | 17:30 | 12 | 17:30 |
| | 2 | 20:30 | | 4 | 20:30 | | | | | | |

| | 火 | | 水 | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第2・4週 | | | | | | | | 17 | 16:00 | 21 | 16:00 |
| | | | | | | | | 18 | 16:30 | 22 | 16:30 |
| メ第1・3週 | | | | | | | | 19 | 17:00 | 23 | 17:00 |
| | 13 | 20:00 | | 15 | 20:00 | | | 20 | 17:30 | 24 | 17:30 |
| | 14 | 20:30 | | 16 | 20:30 | | | | | | |

### 【ストレングス】

| | | | |
|---|---|---|---|
| ①　火 19:00～20:00 | ② 金 19:00～20:00 | ③土 16:00～17:00 | ④ 日 16:00～17:00 |

### メンタル

| | |
|---|---|
| A　月 18:00～19:00 | B　木 19:00～20:00 |

# NEXT STAGE 2021

【お申し込み方法】→お電話または、フロントにて。

① リカバリー、プラクティス、ストレングス、メンタル
それぞれの予約枠より、ご希望の枠をお選びください。

②予約枠が決まりましたら、９月～2022年３月
まで、その予約枠の時間でアカデミーにお越し下さい。

③お選び頂いた枠が、７ヶ月間通って頂く日程になります。途中変更は、トレーナーの指名は、原則できませんので、ご了承ください。

## 【リカバリー】 →

1～24からお選びください。

## 【プラクティス】
&
メディカル
テクノロジーセンター →

1～24からお選びください

## 【ストレングス】→

1～4からお選びください

## 【メンタル】 →

A or Bからお選びください

お問い合わせ

MTX ACADEMYフロント

TEL：03-6265-6688