



MLB選手の100%が取り入れている世界基準のフィジカルトレーニングを基礎に、独自の手法により、部員の基礎力向上を通じて、競技力の飛躍的向上を実現するスポーツトレーナー

筋力

スピード

パワー

柔軟性

巧緻性



勝利のためのフィジカル革命 — その一戦を最高の舞台に —

全てのスポーツに必要とされる5つの要素を軸に科学的なトレーニングを取り入れることで、怪我の防止と競技力の向上を実現します

トレーナー紹介



Dai Nemoto 根本 大

国際武道大学体育学部武道学科卒。大学時代には、高校から始めた少林寺拳法で3段を獲得。同時に、フルコンタクト空手でも飛び級受験した昇段試験に合格し、最短で黒帯取得。

新卒で入社した大手警備会社では、社内の護身術大会で警棒を持ち、打突・突き、蹴り、投げなど総合的武術大会で活躍。活躍を認められて審判や護身術講師に抜擢される。

その経験から人を指導して成長させることを使命に感じ開業。

メッセージ

小さなころから体を動かすことが大好きで、高校時代からは武道にのめり込んでいました。新卒で入社した警備会社では指導員の経験をとおして、人の技術や体力を成長させることに魅力を感じ、世界的なトレーニング指導者育成団体である全米ストレンクス&コンディショニング協会（NSCA）の上位資格（CSCS）を取得いたしました。

その過程で、ヒトの身体の構造や筋肉、身体の動き方について興味が湧き、健康運動指導士や日本SAQ協会認定レベル2インストラクター、関節ニュートラル整体普及施術者等の資格を取得しました。ヒトの身体については誰よりも理解していると自負しています。

ヒトの身体の動きや使い方を研究した経験を活かして、2007年に整体師として開業いたしました。その傍ら、トップアスリート育成のNSCA-CSCS資格を活かして、大学や高校の部活のトレーナーとして多数のアスリートを輩出しました。その中には、全国優勝した関東学院大学空手部やボクシング世界チャンピオンの清水智信選手らがあります。

これらの経験を活かして、より多くのトップアスリート創出とチーム力向上の一助になれば幸いです。

指導実績

- ・ 神奈川県立高校バスケットボール部
- ・ 神奈川大学ボクシング部
- ・ 関東学院大学空手部（全国大会優勝）
- ・ 東京大学少林寺拳法部
- ・ 日本大学レスリング部
- ・ ボクシング元WBA世界スーパーフライ級王者 清水智信選手
- ・ 女子レスリング世界カデット選手権銅メダル 根本星来選手



根本星来選手



清水智信選手



関東学院大学空手全国優勝時
フィジカルトレーナー

保有資格

国内約2000人*の希少資格（CSCS）等多数の保有
チームコンディショニングに合わせた指導を実施

*NSCA CSCS NSCA JAPAN HP（2025/3/31時点）

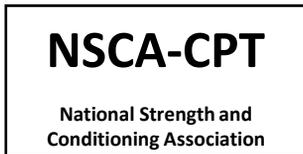
根本大 保有資格

全米ストレングス&コンディショニング協会(NSCA)

1978年アメリカに設立された世界的なトレーニング・指導者育成団体です。研究に裏付けられた知識の普及と、その健康やスポーツ現場への応用を支援。世界90ヶ国に約54,000人の資格認定者が在籍しております。



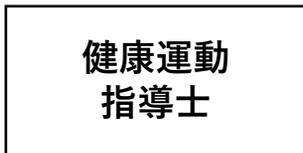
ストレングス&コンディショニング スペシャリスト（CSCS）
アスリート育成の専門資格です。高校部活動で全国・県大会を目指すチームにとって大きな支援となります。CPTの上位資格となります。



パーソナルトレーナー（CPT）
広く安全に指導できる基礎資格になります。外部トレーナーとしての基本的指導が可能です。



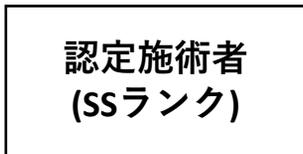
財団法人健康・体力づくり事業財団（厚生労働省所管）



個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行う資格です。人々の健康を維持・改善するために、安全かつ適切な運動プログラムを提案・指導を行います。



関節ニュートラル整体普及協会



関節の遊び・動きを整え、慢性痛・動作改善・可動域改善を目指す整体手技体系であり、慢性肩こり・腰痛・膝痛・スポーツ可動域維持に有効な指導を行います。



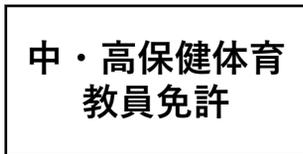
特定非営利活動法人日本SAQ協会



SAQトレーニングは、スピード、アジリティ、クイックネスに着目し、様々なスポーツに求められる「速さ」に対して的確な体系的なトレーニングシステムを指導できる資格です。



文部科学省



国際武道大学の体育学部卒業。単に身体を動かす「実技系」だけではなく、教育・心理・発育発達・運動科学などを体系的に学び、教員・顧問の立場でも指導できます。



基礎体力強化、チーム全体のフィジカル強化に有効な指導が行える資格



TOPアスリートを目指す選手に効果的なアドバイスができる資格



ケガ予防と回復支援に有効な技術の保有を示す資格



チームビルディング、メンタルケアの指導ができる資格

コース内容と価格

強豪校と肩を並べよう！★ケア、成長、勝利のすべてを支援するトレーナーにお任せください。

コース別紹介

1 単発コース（スポット利用） ~導入効果を実感~

【目的と内容】

筋力・スピード・パワー・柔軟性・巧緻性（巧みさ）の5つが体力の要素です。この中から、チームに求められる要素を、ひとつお選びいただき、すぐにチームに導入できるようトレーニングのプログラムを指導します。

【価格(税込)】

チーム単位：1回あたり2時間を基本
1時間あたり16,500円
☞基本：1回あたり2時間33,000円



2 年間契約コース(継続サポート) ~強豪レベルを目指しスパイラルアップ~

【目的と内容】

オフシーズンとプレシーズンに期分けして年間契約に基づき計画的なプログラムを作成します。筋力アップの時期やスピードアップの時期といった戦略的なプログラムデザインを行うことでシーズン中に最もパフォーマンスを発揮できるような指導を計画します。

【価格(税込)】

チーム単位：月2回程度を想定
1時間あたり11,000円
☞基本：1回あたり2時間22,000円
月額では44,000円



3 試合帯同コース（現場帯同） ~試合で最高のパフォーマンスを発揮~

【目的と内容】

当日のウォーミングアップから選手の整体でのコンディショニングまで帯同して支援します。

【価格(税込)】

・単発1時間あたり15,000円
・年間契約1時間あたり11,000円



なお、交通費（別）上記料金とは別に指導場所や試合場所に応じた費用がかかります

チーム向けトレーニング指導体系図

1 単発コース（スポット利用）

5つの体力要素(筋力・スピード・パワー・柔軟性・巧緻性)から選択
☞ すぐに導入可能なプログラムを指導
効果を実感

2 年間契約コース(継続サポート)

オフ・プレシーズンに期分けして計画的なプログラムを作成
☞ シーズン中に最高のパフォーマンスを発揮

3 試合帯同コース（現場帯同）

当日のウォーミングアップから選手の整体でのコンディショニングまで支援
■ その一戦で積み上げてきた実力を如何なく発揮！
信頼できるトレーナーがいる。それだけで、試合に集中できます。

達成度を科学的にサポート！

競技特性に応じた体作りと目的に応じたフィジカル能力を評価します

成果の把握は、目標達成に不可欠です。また、モチベーションの維持にも重要です。

ポータブル式の体組成計を用いて、体脂肪や筋肉量等を測定し、科学的なデータを提供します。

STEP 1 測定・評価 ★すべてのコースで実施

体組成測定 + 体力テスト : 目的に合わせたフィジカル能力を評価

【ポイント】

現在の身体の状態や運動能力を客観的に把握し、個々の競技レベルの目標に応じた適切なトレーニングメニューを作成することに役立てます。

- ・体組成：体脂肪、筋肉量、推定骨量などのレポートを配布できます
- ・体力テスト：長座体前屈、背筋力、反復横跳び、立幅飛び、ビック3筋力測定、無酸素パワーなど競技に必要なフィジカル能力を測定し、評価することができます。



競技/要素	筋力	スピード	パワー	柔軟性	巧緻性
陸上（短距離）	高	非常に高	高	低	中
野球、サッカー、バスケ	高	高	高	中	高
バドミントン	中	非常に高	高	中	高
柔道・剣道	非常に高	中～高	高	中～高	中～高
機械体操	高	高	高	非常に高	高
フィギュアスケート	中	高	中	高	非常に高



データ分析 ★年間契約で実施
→測定結果を元に、個別の課題を明確化

STEP 2 パーソナライズされたトレーニング指導 ★年間契約で実施

個別データに基づいた最適なトレーニングプログラムを提供：競技特性に応じた体作りを実現

【ポイント】

トレーニングメニューの進捗状況及び達成度を把握し、必要に応じた最適化を図ります。



食事管理・睡眠管理の重要性を忘れていませんか？

- ・食事管理：栄養は、勝利へのもう一つのトレーニング要素です。
- ・睡眠管理：眠ることは大切な練習の一部です。
- ★ 強豪校では、トレーニングだけでなく、食事管理、睡眠管理も重要なパフォーマンス向上要素として取り入れられています。
- 年間契約コースでは、忘れがちな、こうした要素も指導の内容に加えていきます。



パフォーマンス3本柱

外部トレーナー採用のメリット

国際資格保持者による安全で科学的な指導により
「安全」「競技力」「学校ブランド」
を強化できます。

トレーナー採用で見込まれる効果

POINT 01

生徒の 安全確保

ケガ予防・試合前後のメンテナンス・調整により向上させます。

POINT 02

競技力強化

県大会・全国大会など一段上のステージへの後押しを行います。

POINT 03

学校ブランド の向上

「国際資格保持トレーナーによる指導」と広報可能です。

POINT 04

保護者への 安心感

生徒個人に合わせた無理のない指導をトータルに行います。

トレーナーの役割

顧問の先生は授業・学校運営・部活動管理など多岐にわたります。部活動においても戦術・テクニックの指導を行いますが、スポーツ科学は常に進歩しており、トレーニング理論を常に追う時間が限られます。

また、先生ご自身が経験してきたトレーニングから変わっていることもあります。役割分担を行うことで、専門的な指導ができます。

顧問の先生 : 戦術・テクニックの指導

トレーナー : 身体づくり



安全で科学的な身体づくりを通して、生徒一人ひとりの成長を支えることがトレーナーの役割です。

部活動における外部トレーナー採用メリット

①トレーナーによる科学的視点	トレーナーという専門家視点で、科学的に部活動の競技特性と生徒の発育段階に応じた体力向上・けが予防・パフォーマンス強化が可能となります。
②バランス重視	ウォーミングアップからクールダウンまで一貫した運動管理により、筋力・柔軟性・敏捷性・持久力のバランスを整えることができます。
③課題の見える化	測定データや動画分析をもとに、生徒個々の課題を「見える化」し、指導者と共有することで、動作改善のの助けを行います。
④生活習慣改善	栄養・休養・メンタル面を含めたセルフマネジメント教育も行い、生徒自身が主体的に体づくりに取り組む力を育成します。

根本大が選ばれる理由

トレーニングコーチとして20年間、高校部活動やTOPアスリートの競技特性と発育段階に応じた体力向上・けが予防・パフォーマンス強化を指導してきました。国際資格取得や整体の研究を重ね、保健体育教員としての教育的視点と科学的知見を両立し、安全で持続可能な身体づくりを支援できることが強みです。

栄養・休養・メンタルを含むセルフマネジメント教育を行い、**生徒一人ひとりの成長を支えることが私の役割**と心得ています。

提供サービス

競技特性と発育段階に応じた指導を行います。

カリキュラム選定チャート

あなたは体育会系部活動の顧問を勤める教員です。以下のチャートに従ってコースを選定してみましょう。



トレーナー経験から

格闘技で「最後の10秒で一本を取られた」などの場面では、敗因が技術だけにあるとは限りません。筋持久力に課題があることもあります。「柔道で試合終盤で袖を掴む力が弱くなる」「水泳でラスト5mでキック力が落ちる」等生徒本人が気づかないケースもあります。持久力には全身持久力と筋持久力の2種類があり、鍛え方・スポーツによって必要性も異なります。

・全身持久力 (Aerobic Endurance)

酸素を使いながら長時間、運動し続ける能力。心肺機能（心臓・肺）と血液循環能力が中心となります。長距離走、サッカー、バスケットなどで必要とされ、シャトルラン、10分走などで評価されます。

・筋持久力 (Muscular Endurance)

筋肉が疲労せずに繰り返し力を発揮できる能力で、使う筋肉（腹筋、背筋、下肢など）ごとに異なります。格闘技や水泳など、体幹の安定が求められるスポーツや繰り返し動作が求められるスポーツで必要とされます。

ご利用の流れ

ニーズに応じて複数のコースをご用意しています
事前相談や実践を通じて、プログラムを最適化します。
まずは、単発コースからお気軽にご相談ください

【サポートにおいて重視しているポイント】

- ・事前相談において、目的と課題を明確化し、最適なコース選択と支援プログラムを提供します。
- ・年間契約においては、効果測定と振り返りにより、さらなるスパイラルアップを目指していきます。

申込・事前相談から実践、振り返りに至る流れ

ステップ	内 容
申 込	Webや電話での申込受付 申込内容を確認し、ヒアリング日時を決めます。
事前相談	ヒアリング（対面、Zoom等） チームの現状をお聴きし、目的・課題を明確化します。
コース選定 【見積含む】	最適なコースやプログラムの提案 プログラムの内容、費用、スケジュールを提示します。
契 約	契約の締結 正式に契約を締結したのち、速やかに 実施日を確定します。
実 践	支援の実施 スポーツトレーナーが支援場所へ訪問し、 支援を実施します。
効果測定	体組成測定や体カテストの実施 一定期間ごとに効果を把握し 実施後の成果を共有します。
振り返り	次期に向けた改善点の共有 より効果的プログラムを提案し、実施します。



— 専門のトレーナーの支援を受けたトップアスリートの声 —

- ① 野球（瞬発力・柔軟性）
「打席での初動が速くなり、スイングのキレが増しました。怪我也減り、年間通して安定したパフォーマンスが出せています。」—プロ野球外野手
- ② サッカー（スピード・体幹）
「接触プレーでもぶれない体幹と、90分間走り切れる持久力がつきました。試合終盤でも動けるのはトレーナーのおかげです。」—Jリーグ所属選手
- ③ バスケットボール（敏捷性・反応力）
「ディフェンスの切り返しが速くなり、試合での1対1に自信が持てるようになりました。」—プロバスケット選手

よくあるご質問

Q どのようなスポーツにも対応できますか？

A はい、幅広い競技種目に対応しております。サッカー、バスケットボールなどの球技系スポーツはもちろん、ボクシング、レスリング、空手などのコンバットスポーツ、さらにフィギュアスケート、体操競技、水泳といった技術系・持久系競技まで、各競技特性に応じた専門的なトレーニング指導が可能です。競技特性を理解した上で、選手一人ひとりに最適なプログラムを提供いたします。

Q 1回だけの指導でも可能ですか？

A もちろん対応可能です。単発のセッションでも効果的な指導を行うため、まずは選手が抱える課題を明確にさせていただくことをお勧めします。「怪我が多い」「コンタクトプレーで競り負ける」「技術はあるが本番で力を発揮できない」「スピード不足」など、1つのテーマに焦点を絞ることで、1回のセッションでも具体的な改善策とトレーニング方法をご提案できます。

Q 年間契約のメリットを教えてください。

A 年間契約の最大のメリットは、**競技シーズンに合わせた戦略的なトレーニング設計**ができる点です。オフシーズンの基礎体力構築期、プレシーズンのパフォーマンス向上期、インシーズンのコンディション維持期と、それぞれの時期に最適なプログラムを展開します。中長期的な視点で選手の成長を見守ることで、PDCAサイクルを効果的に回し、着実に成果を積み上げることが可能になります。

Q 費用を捻出するにはどうしたらいいですか？

A 多くの学校やクラブチームが予算面で課題を抱えていることは理解しております。実際の導入事例では、高校の保護者会を通じて顧問の先生から趣旨をご説明いただき、保護者の皆様からご協力いただいたケースや、大学では部員一人あたり月1,000円程度の負担で単発セミナーを実施した実績もございます。**予算に応じた柔軟なプランをご提案いたします**ので、まずはお気軽にご相談ください。

Q 部員が50人いるのですが対応可能でしょうか？

A はい、**大人数でも対応可能です**。指導効果を最大化するには1グループ20名程度が理想ですが、人数や実施頻度については柔軟に調整いたします。チーム全体のレベルアップを目指す集団指導から、ポジション別・レベル別の少人数指導まで、チームの状況に合わせた最適なプランをご提案いたしますので、ぜひご相談ください。

Q 川崎市以外でも対応可能でしょうか？

A はい、**川崎市外からのご依頼も積極的にお受けしております**。交通費は別途お見積もりとなりますが、できる限りご要望に応じた形で対応いたします。遠方の場合、集中指導や定期訪問など、効率的なプランもご提案できますので、まずはお気軽にお問い合わせください。



トレーナー経験から

競技指導とは別に、基礎体力を上げるため、瞬発力を上げるためのスプリント（10～30mダッシュ）や敏捷性を上げる反復横跳び等をトレーニングとして部活動に組み込むことは一般的になりました。

私の経験では、これらを繰り返して実施するだけでは、瞬発力や敏捷性が向上しない生徒もいました。筋肉の使い方や姿勢（体幹）に問題がある場合が多いです。

科学的知見により、個人ごとに課題を見極め、必要な解決策を指導ができるのがプロのトレーナーです。生徒の基礎体力を効率的に向上させるほか、故障の防止もトレーナーの役割です。



NEMOTO
SPORTS TRAINER



SPEED



AGILITY



QUICKNESS



会社案内

名称	有限会社ディーエスシーエス (ねもと整体&ストレッチスタジオ)
所在地	〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸1831-1 キャロットメゾン202号
設立	2007年3月
主な事業	整体施術、パーソナルトレーニング、姿勢改善、スポーツ障害対応
資格	NSCA-CPT、健康運動指導士、日本SAQ協会認定インストラクターなど
実績	高校・大学・フィットネスジムでの指導経験、症例改善多数
URL	https://www.nemoto-sports.jp

スタジオ案内図

多摩区役所すぐそば



登戸から分かりやすい道順

連絡先

電話番号	044-922-9881 (午前9:00~午後9:00) ★不定休
メールアドレス	info@nemoto-sports.jp