

# AgiLhythm

athlete dance training method

指導者講習会価格 / 参加費

1,000 円 / 1名あたり



01

## Body mapping ボディマッピング

身体をイメージ通りに動かすうえでの土台となる身体操作トレーニングです

02

## Rhythm brain リズムブレイン

運動と認知(状況把握/予測)・判断・実行の要素を含めた非常に複雑なプロセスから成り立つ脳のアジリティトレーニングです

03

## Rhythm ladder リズムラダー

"動かせる"ことを自分の思ったタイミングでコントロール出来るようにするためのリズムコーディネーショントレーニングです

SNSのフォロワー数が50万人を突破！

全世界が注目するリズムトレーニング"AgiLhythm"を体験できるチャンス！

AgiLhythm/アジリズムとは

アスリートの運動技能や認知技能の向上を目的としてダンサーの木下徹が開発した「リズム」「身体操作」「認知」に働きをかけるリズムコーディネーショントレーニングです。スポーツ全般の主要な運動技能を強化し、認知機能を向上させ、動的なバランス・コントロール、固有覚、感覚統合を含む総合的な発達を可能とします。

AgiLhythm

Athlete Dance Training Method



【AgiLhythm】HP  
<https://www.agilhythm.com>

【AgiLhythm】Instagram  
<https://www.instagram.com/agilhythm>



動画はこちら↑



ダンス指導者のための  
**指導者講習会**

2025 **2.15** (土) 15:00-17:00  
@練馬区立豊玉中学校  
※対象：東京都教員/講師/外部指導員(コーチ)



講師：木下 徹(きのした・とおる)

15歳の時にダンスと出会い、二度に渡り渡米。これまでに安室奈美恵・TRF・小柳ゆきなど多くのアーティストのバックダンサーや振り付けを担う。現在は身体の動作・操作においてリズムカルに身体を動かす運ぶといったダンスの視点からアスリートへ指導を行なっている。

→AgiLhythmについては、裏面をご覧ください

お問い合わせ先

**東京都中学校体育連盟 ダンス部**

かえつ有明中・高等学校 安食 祥子

TEL: 03-5564-2111(直通 1番)

mail: [info@tjcdance.tokyo](mailto:info@tjcdance.tokyo)

平日 15:00~17:30 土・日・祝 close



お申込み方法



お申込み〆切

2025年2月1日(土)

23:59まで

こちらのQRコードより、お申込み下さい