



Y Performance オンラインStrength & Conditioning トレーニング 募集要項

1. プログラムの目的

本プログラムは、高校生および大学生のバスケットボール選手を対象に、オンラインによるStrength & Conditioning (S&C)トレーニングを提供し、競技力向上を支援することを目的とします。また、プログラムの効果検証およびサービス向上のためのデータ収集を行います。

2. 対象者

- 高校生または大学生のバスケットボール選手
- 競技レベルは不問(継続的に参加する意欲を有すること)
- バーベル、ウェイト、ダンベルを使用できる環境を有すること
- インターネット環境を有していること
- 高校生の場合、保護者の同意を得られること

3. プログラム概要

項目	内容
期間	12週間
募集人数	1~2名
参加費	無料/モニター価格
ミーティング	週1回 (Instagram または Google Meet)
提供内容	個別トレーニングプログラム、フィードバック、成果レポート
トレーニング内容	週3-5/各15-60分(スケジュールなどに合わせて調整)
データ収集	Questionnaireおよび簡易セルフ測定

4. 使用ツール

- コミュニケーション: Instagram (DM・ストーリーメンション)
- オンラインミーティング: Instagram または Google Meet
- アンケートおよび同意取得: Google Forms



Y Performance オンラインStrength & Conditioning トレーニング 募集要項

5. 参加条件

- 指定されたトレーニングおよびアンケートに継続的に参加できること
- 写真・動画・コメントの使用に同意できること
- 健康状態に問題がないこと

6. 注意事項

- 本プログラムは医療行為ではありません。
- トレーニングは自己責任のもとで実施してください。
- 体調不良や既往歴がある場合は、事前に医師へ相談してください。
- 募集人数を超える応募があった場合、選考を行うことがあります。

7. 応募方法

Google Formsの申込フォームより必要事項を入力し、同意書への同意をもって応募完了となります。