



# BITS ベーシック プログラム

- Body Imaging Trainers System - 効果が実感できるプログラム！



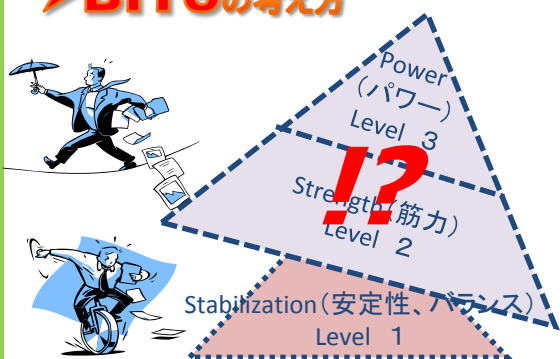
## あなたはまだ自分の身体の状態に'気づいて'いません！

### ➤BITSとは？

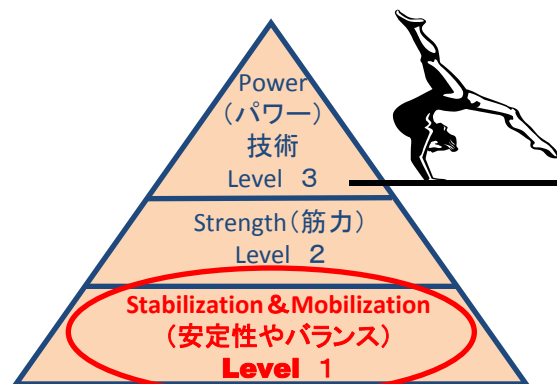
**BITS (Body Imaging Trainers System)** は、人間が本来備わっている基本動作「押す」「引く」「しゃがむ」「またぐ」「ひねる」「曲げる」という**6種類の動作**を正しく行えるようにプログラミングされています。筋力やパワーつける前に人間の動作の中で最も大切な土台、つまり安定性/可動性やバランスを養うことで生涯機能的に動く身体づくりを狙いとした一般生活者からアスリートまで誰でも参加できる安全で画期的なプログラムです。日頃の日常生活で人間の身体は、歪みなどからアンバランスが生じ、様々な痛みとして身体に影響を及ぼします。BITSプログラムを実践することで、身体が本来あるべき姿（ニュートラル）に戻すことで、身体が楽になったり、柔軟性が向上したり様々な効果が表れます。

また、BITSは事前に「測定」と「評価」を行うことで、自分の身体の状態を知ることにより、**‘気づき’**を起こさせプログラムの効果を確実に体感することができます。

### ➤BITSの考え方



安定性、バランスが整っていないと、パフォーマンス（日常動作）を発揮する土台が不安定になり、様々な障害がでます。



土台が安定していると「ピラミッドは横に大きく高く」積み上げられ、日常動作が容易に行えます。

### ➤BITSの効果！ -人間が本来持っている機能（姿勢・バランス）を確実に体感できます-



- 傷害・障害の予防（転倒など）
- 柔軟性やバランス感覚の向上
- 基礎代謝向上（メタボリック対策）
- 姿勢の改善（慢性疲労など）



**フィットネス施設などでのグループレッスン、  
パーソナルトレーニングに最適！**

**東急スポーツシステムフィットネスクラブ(全4店舗) &  
JEXER(6店舗)で  
スタジオプログラムとして導入済み**



### ➤BITSキャスト！

-長年にわたって日本やアメリカでエリートアスリートを中心に、ケガの予防やパフォーマンス向上のために活動しているスペシャリスト集団-



**山口 英裕 (やまぐち えいゆう)**  
国土館大学非常勤講師

NATA公および日本体育協会アスレチックトレーナー  
J A T I 公認上級トレーニング指導者  
米国タイトリスト公認ゴルフフィットネスインストラクター

日本体育大学卒業 オールドドミニオン大学大学院 修士課程修了

※渡米中は、NFLやサッカーアメリカ代表トレーナーとして活躍。  
帰国後、Jリーグチームのトレーナーやオグシオや久松久子など様々なトップアスリートのコンディショニング指導を行う。翻訳家（大修館書店ほか）としても活躍。



**中野 大介 (なかの だいすけ)**  
元ラグビー日本代表

BITSプログラムコーディネーター  
タイトリスト公認ゴルフフィットネスインストラクター

BITSを通じてプロアスリートやオリンピック選手から学生まで数多くのアスリートのコンディショニングを担当し、一般人のパーソナルトレーニング指導（特にメタボ対策・ダイエットや膝関節前十字靱帯損傷手術後）に定評がある。

BITSのプログラム開発・普及活動に携わる。

# BITS ベーシックキット

たったこれだけのキットでBITSを行うことができます！



➤BITS測定キット



➤BITSスティック



➤ザ・スティック



➤BITSエリートフォームローラー

## ◆ BITS ‘ベーシック’トレーナー認定コースのご案内 ◆ (Training and Education Programs)

BITSの認定コースが東京コースから開講！ご自身の仕事内容、環境に応じてBITSは様々なロケーションにおいて活用でき、さらに確実な効果をもたらします。また、知識や技術の習得のために、体系化された理論から誕生したBITSを学ぶことで、更なる活躍の場を得ることができるでしょう！

- 開催日時 : 随時
- 時 間 : 9:00～18:00 (途中休憩、食事休憩あり) 受付:900より
- 場 所 : 随時
- 定 員 : 15名(先着順となりますので、お早めにお申し込みください)
- 受講費用 : 通常105,000円 → スタジオオープン記念 **94,500円**

※上記金額は税込の金額です。支払いは事前にご入金いただきます。なお、開催3日前までにキャンセルの場合は、全額ご返金致しますが、3日以内の場合は100% キャンセル料がかかります。また会場の都合により、時間帯が若干変更することがございますのでご了承ください。

### BITS講座内容 (最終日に筆記&実技試験あります : 13.5時間)

- ・BITS基礎知識(基本的なトレーニング理論、機能解剖学など)
- ・BITSプログラム(実技、測定や評価方法など)
- ・ニュートラルエクセサイズ理論(ファンクショナルトレーニング、神経筋支配トレーニングやクロスシンドロームほか)
- ・**BITSを最大源に活用するためのコミュニケーションスキル(接遇プログラム)**

※プログラムは内容を変更することがございますので、ご了承ください。



### 【お申し込み方・お問い合わせ】

参加ご希望の方は、下記のメールアドレスまたはお電話にてご連絡下さい。

メールアドレス : **info@prime-e.jp** (お名前、ご住所、電話番号、性別、年齢をご記入ください)

お問い合わせ先 : **TEL: 03-6410-7990**

株式会社プライムエデュケーション BITS事業部 担当: 増田、酒井  
〒103-0013 東京都中央区日本橋蛸殻町1-11-3 中銀日本橋マンション1F  
[www.prime-e.jp/bits.html](http://www.prime-e.jp/bits.html)