

DesaRia Athlete School

スクール生限定サービス

③ MIラレル(ミラレル)

(身体の動かし方を分析&フィードバックサービス)

走りの動画をもとに、身体の動かし方を分析しフィードバックするサービスです。

自分の動きを「見る」こと、コーチに動きを「見てもらう」こと。この2つの「見られる」を通して成長のヒントを見つけていきます。

動画をLINEで送るだけでOK。

※スクール生は月1回まで無料でご利用いただけます。

◆撮影方法

- ・20Mほどのダッシュ
- ・横から撮影
- ・前からの撮影もあればベスト

今の自分の動きを客観的に見て、身体の使い方を修正するイメージを持ち続けることが、成長への最短ルートになります。

ぜひ、ご活用ください。