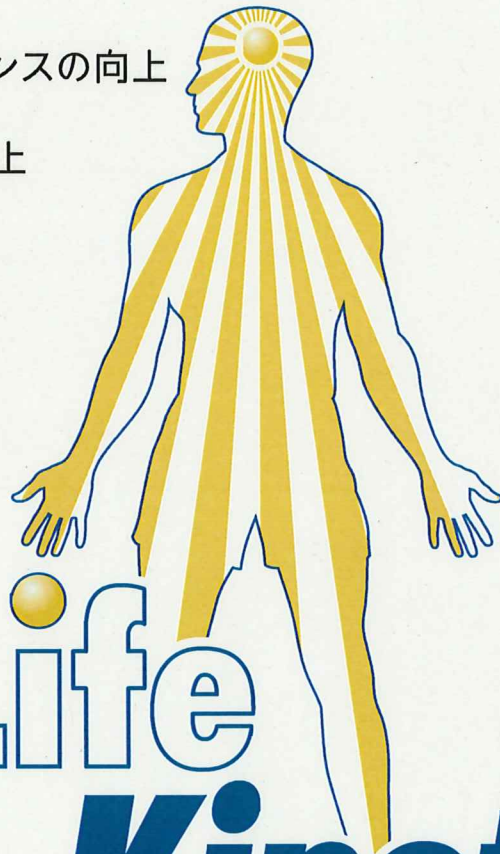


脳トレと運動を組み合わせたエクササイズ

# ライフキネティック

- 学習能力の向上
- スポーツパフォーマンスの向上
- メンタルヘルスの向上
- 認知機能の向上
- 仕事の効率向上



Life  
**Kinetik®**



# 1

## はじめに



私たちは、1,000億の脳細胞を生まれ持っています。しかしその膨大な脳の大きな能力のごく一部しか活用できていません。

人は、子供の頃には学び、個性を確立し、成人になればキャリアを磨き、家族との関係を築き、加齢にともない健やかな身体と健康な精神の維持が必要です。一方、アスリートにはパフォーマンスの維持・向上が必要です。本来、これらすべての課題を達成するためには、とても大きな努力が必要とされます。しかし、ライフキネティックは、まさにこれを可能にするメソッドなのです。

ライフキネティックは、誰でもできる簡単な動きを通じて脳に刺激を与え、脳機能の向上と神経の伝達機能強化を促します。

私たちの思いは、すべての方にライフキネティックを正しく伝え、子供から大人まで、脳の力を最大限に引き出すことです。ライフキネティックは《子供の学習能力の向上》《大人の仕事効率のアップ》《競技時のバランス・身体制御の向上》《高齢者への認知症の予防》などに、大きな効果を発揮する可能性を期待されています。

ライフキネティック公認トレーナーになるために、特別な受講資格は必要ありません。人々の役に立ちたいと考えている方、社会に貢献したい方は、是非ライフキネティック公認トレーナーをめざしてみませんか？



### Horst Lutz

ホルスト・ルッツ

ミュンヘン工科大学  
認定スポーツインストラクター  
UEFA-A-ライセンス  
ライフキネティック創設者

**ライフキネティックとは、  
ドイツの運動指導者ホルスト・ルッツが  
独自に研究開発した「運動と脳トレを組み合  
わせたエクササイズ」です。**

**4歳以上であれば、年齢・体力レベルにか  
かわらず、誰もが楽しくできるのが特徴です。**

ライフキネティックは、神経細胞間に新しいつながりを作り出し、眠っている、能力を活性化します。このつながり（シナプス）がたくさん生まれるほど、脳の能力、柔軟性、処理速度は高くなります。ライフキネティックのトレーニングには、ストレスが軽くなり、集中力が高まり、認知機能を向上させる効果があるのです。

ライフキネティックは脳神経学・運動学などの最新研究より導き出された脳科学理論に基づいており、すでに数多くの研究所からライフキネティックに関する調査や研究の結果が出ています。ケルン大学やマンハイムメンタルヘルス中央研究所でライフキネティックの効果が証明されています。運動をすると脳内血流が増加し、伝達物質の放出量が増えます。ライフキネティックは、運動をしながら同時に脳を働かせる原理です。

### ライフキネティックプログラムの効果

ライフキネティックは楽しいトレーニングです。

- 》子供の創造力の開発
- 》生徒の学習能力と集中力の向上
- 》アスリートのパフォーマンス向上
- 》勤労者のストレスの解消・メンタルケア
- 》中高齢者の注意力と理解力の向上・記憶力低下予防
- 》すべての人のミスの減少

ライフキネティックは、アスリートのパフォーマンス向上から、飛躍的に有名になりました。ドイツ・サッカーチームの約半数が導入しているメソッドです。



今や、ヨーロッパ諸国はもちろん、イギリス、アメリカでもライフキネティックの導入が始まり、世界各国に広がっています。

ホルスト・ルッツは、自身の運動指導の経験とその成果から、参加者が期待するパフォーマンスは、運動課題を達成することより、課題ができない状態で、できるだけ多様に行った方が効果的であるとの知見にたどり着きました。

アルペンスキーのワールドカップ・チャンピオンのフェリックス・ノイロイターは、ホルスト・ルッツが考案したプログラムを実践したところパフォーマンスが向上し、驚異的な成績を収めました。ライフキネティックプログラムによる動体視力の向上、反応速度の向上がもたらした結果でした。

その後、ドイツ・ブンデスリーガ・サッカーチームのドルトムント、卓球、ハンドボール、ゴルフ、バイアスロンなどの多くのアスリートがライフキネティックプログラムを導入し、同様にパフォーマンスの向上を達成しました。

同時に、ホルスト・ルッツは教育用のプログラムを開発し、多くの教育機関の協力を得て、ライフキネティックを幼稚園、小学校の生徒を対象に試行したところ、集中力の向上、成績の向上が確認され、学習に関連する効果が実証されました。

現在では、保育士、教師がライフキネティック公認トレーナー資格を取得し、10分間の短時間プログラムを毎日行うことで、生徒の学習能力の向上を実現しています。

**ライフキネティックは、  
場所を選ばず、運動強度が調整できます。**

ライフキネティックの特徴は、指導者自身の身体能力に関わらず、指導内容が適正でさえあればアスリートから児童、高齢者まで、目的とする効果が実現できることにあります。また、運動強度や動きの難易度は、多様に調整できるので、屋内はもちろん、自宅、小さなスタジオから学校の机の並んだ教室、廊下まで、場所を選ばずに実施できます。



## ルーカス・ポドルスキ

元サッカー ドイツ代表  
ヴィッセル神戸などでも活躍

ドイツ代表時代にライフキネティック実践



## ユルゲン・クロップ

サッカープレミアリーグ  
リヴァプールFC監督

近年の仕事で見つけた中で、一番興味を持ったもの

**ライフキネティックは、  
既存の脳トレ、認知症予防法とは異なる画期的な  
メソッドです。**

高齢化社会の日本では、中高齢者にとってライフキネティックが認知機能低下予防、介護予防に大きな効果を発揮すると考えています。2025年に75歳を迎える団塊の世代の方々が健やかに健康寿命を延伸されることは、日本全体にとって大変重要な課題です。

ライフキネティックの総合的で独特なトレーニングにより、生涯、常に新しい課題で脳を刺激することができます。ライフキネティックは運動と生涯学習を結び付けます。さらに、視覚トレーニングが加わるライフキネティックは、他にはないトレーニングです。

ライフキネティック公認トレーナーには、特別な体力、技能がなくても指導メソッドに沿って適正に指導を行うことで、参加者に所定の効果を実現することが可能です。

さあ、社会に貢献しながらあなたの人生を輝かせることができるライフキネティックトレーナーとしてデビューしてみませんか？

## トレーニングプログラム ライフキネティック発見の一日



## ケルン大学・学習支援方針・評価 Matthias・Grunke 教授

調性運動は、児童の頭脳育成に良い刺激を与えます。これは大人にも当てはまることです。身体活動は、記憶の集積を可能にすることによって、海馬に新しい細胞を生み出します。大脳皮質での脳細胞間の連携は、高齢になっても一定の動きで強化されます。ライフキネティックは、この潜在力を引き出す力を持っています。



# 3

## ライフキネティックメソッドとは

ライフキネティックは、  
精神と身体のネットワークを活用して、  
休眠している脳を活性化し、  
あなたの潜在能力を最大限に引き出す  
トレーニングメソッドです。

ライフキネティックプログラムは、年齢、体力レベルにかかわらず、すべての人が簡単に実践でき、効果を実現できるトレーニングメソッドです。

週1回、60分のトレーニングを継続するだけで、数週間後には効果が実感できます。

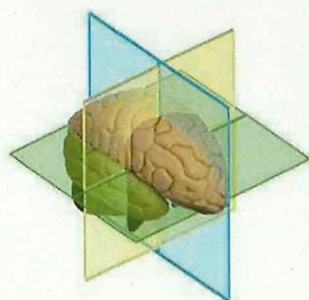
サッカー、ハンドボール、卓球、ゴルフ、アルペンスキーを始めとする多くのトップアスリートがライフキネティックを実践し、成績を向上させています。

### プログラムのねらい

- ▶ 日常生活機能、仕事の能率向上
- ▶ 児童、生徒の集中力向上、学習機能向上
- ▶ 脳機能の低下予防
- ▶ 日常ストレスや職場ストレスの減少、メンタルヘルスの実現
- ▶ スポーツシーンにおける動体視力、反応速度の向上

### 最新シナプスモデル

神経細胞間は、シナプスを介して信号のやり取りをしています。シナプス可塑性は、一過性の刺激によりシナプスでの信号伝達効率が変化し、刺激が無くなった後も起こった変化が持続する現象です。そのメカニズムはまだ研究途中ですが、脳のある部分は異なる体の部位の動きに対応し、同時に体の動作が脳の異なる部分を活性化させると考えられます。



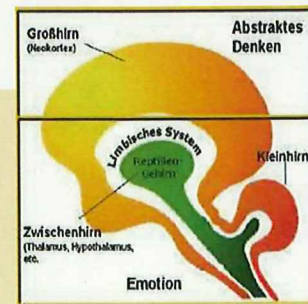
Lateralität:



Fokussieren:



Zentrierung:



### プログラムのコンセプト

#### ● ボディーコントロールトレーニング

- ▶ 動きのチェンジ：素早い動き
- ▶ 動きの複合化：部分的な動きの組み合わせから流れのある動き
- ▶ 動きの円滑化：動きを継続しながら課題を増やし、結合してゆく

#### ● 視覚機能トレーニング

- ▶ 目の追従運動：水平、垂直、斜め方向に滑らかに動かす眼球運動
- ▶ 視野の強化：視野を広げ空間認識能力を向上する
- ▶ 焦点を合わせる：対象の距離と速度を即座に判断する

#### ● 認知機能トレーニング

- ▶ 作業記憶：複数の選択肢を評価し選択する
- ▶ 認知：入力情報を理解し、体系化する
- ▶ 作業記憶へのアクセス：記憶している知識・動作を素早く引き出す

### トレーニング量

ほとんどの運動トレーニングは、素早く状況判断し、自動的に体が反応することを目標にしています。

ライフキネティックでは、あらゆる状況下で、的確な判断を下し、行動が起こらせる能力の強化を目的にしています。身体活動の刺激は、脳細胞間のネットワークを新たに構築します。

それを効果的に実現するためには、決まりきった活動を避け、たえず新しい動きに挑戦し、達成できたら即座に次の難しいレベルの課題に移行することが重要です。





週一回一時間だけの  
トレーニング数週間で  
期待する効果は、簡単に得ることができます。

## トレーニングによる効果

### 全般的

- ▶ 集中力、記憶力、学習能力の向上
- ▶ 精神的および身体的なパフォーマンス向上
- ▶ 効率の向上とミス確率の減少
- ▶ 情動ストレスの減少と身体的リラクゼーション
- ▶ 自己信頼感、単独業務完遂能力の増大

### スポーツで

今までしたことのない多くの動作課題には、これまで習得した課題に類似した点が多くあります。このトレーニングにより、習得した条件をより早く新しい条件に適応させることが簡単になります。

- ▶ 最少の労力でのパフォーマンス向上
- ▶ 空間認識能力と適応性の増大
- ▶ 動作スキルの向上
- ▶ バランス能力の向上
- ▶ 手-目、足-目の協調性の増大
- ▶ 代償動作の減少

### 学校で

知識の泉をベースに新しい知識から作りだすように、すでに習得した知識をより早く呼び出すことができるようになります。

- ▶ 学習能力と記憶力の向上
- ▶ 問題解決方法の発見能力の向上
- ▶ 文章の理解能力と文章問題の回答能力の向上

### 職場で

日々の課題をこなす際に創造性が要求されます。それによりプロセスを最善化し、適応させることができるため、処理速度が上がります。

- ▶ 頭の切り換え能力の向上
- ▶ 会議内容の理解が向上する
- ▶ キャリアパスとそれに必要な変化能力の向上
- ▶ 視覚、注意力の向上
- ▶ 認知能力の増大に伴う先見性の向上

## 期待できる効果

いっぱい楽しんで、笑うこと。

この運動プログラムは、脳細胞間つながりを新たに作ります。ライフキネティックは、年齢に関係なくそれぞれが異なる目標にチャレンジできる楽しいプログラムです。

8歳から80歳までほとんどの人が、ごく短い10分から60分間のプログラムで変化を感じます。

## ロジャー・ミッター・マイヤー (オリンピック金メダリスト スキー)、 クリスチャン・ノイロイター (ワールドカップ スキー) が語る ライフキネティックの効果

子供に最も大事な課題は、「子供に発育の機会を与えること」です。ライフキネティックは子供の運動機能の育成を促進します。

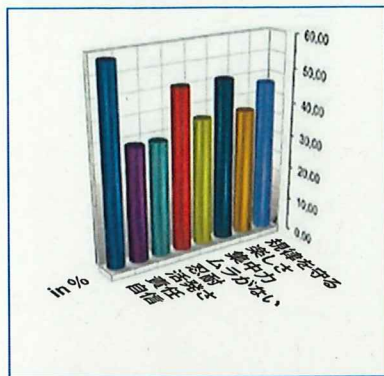




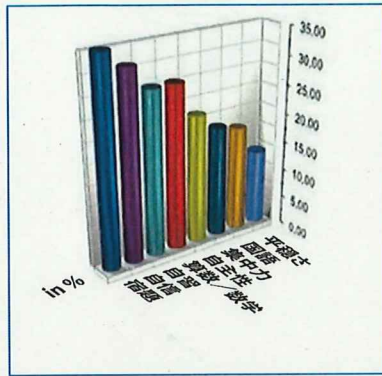
### 統計

さまざまな機関や大学の測定データの調査と、すべての年代450人のアンケート評価をもとにした独自の調査から、以下の結果が明らかになりました。週1回60分のトレーニングメニューを12週間以上続けるトレーニングプログラムでは、最低でもここに挙げたうちの1つの分野で子どもでは97%、大人で91%改善しています!!! さらに大人においては、間違う確率が大幅に減少しています。

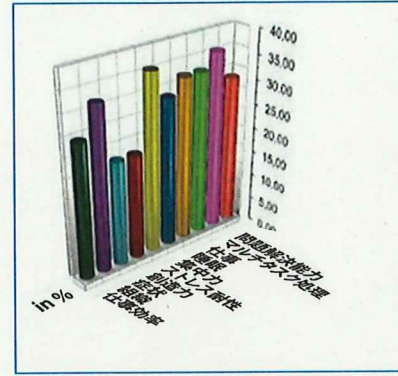
子どもの改善点(行動)



子どもの改善点(学校)



大人の改善点(行動)



### 一般

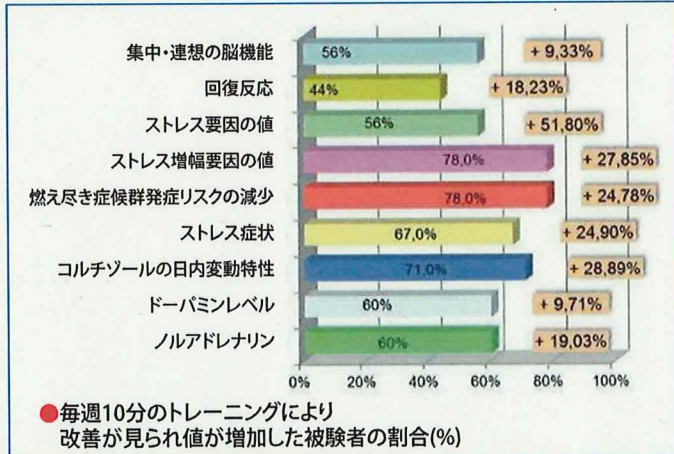
### ストレスマネジメントにおけるライフキネティック効果

シュトットガルトにある研究所YourPrevention™は、参加者のストレスマネジメントにおけるLife Kinetikの効果についてまとめました。

- ・被験者 : 29 ~ 57 歳 (平均 43.5 歳)
- ・被験者数 : 10 人
- ・実施内容 : 就業時に 10 分間の Life Kinetik の運動休憩 (合計 60 分) を、訓練を受けた内部トレーナーとともにを行い、3 ヶ月間続けました。

#### 【結果】

- ・ストレス負荷 (ストレス要因、ストレス増幅要因およびストレス症状) が参加者の 56 % ~ 78 % で大きく減少しています (24.9 % ~ 51.8 %)。
- ・燃え尽き症候群発症リスクも、参加者の 78 % で約 25 % も減少しています。



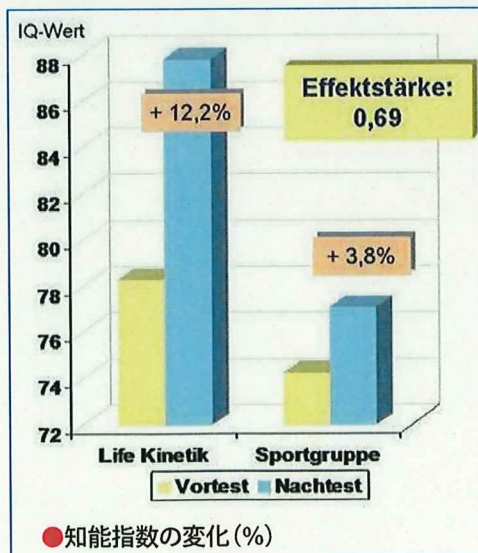
### 子供

### 流動性知能の向上

ケルン大学人間科学部治療教育・リハビリテーション科の評価 (HeilpädagogischeForschung1/2011 で発表)

ケルン大学はDr. マティアス・グリユンケ教授のもと、9 ~ 12 歳の学習に問題のある児童 35 人を対象に調査しました。

5 週間後の結果では、対照グループも 3.8% の向上が見られましたが、ライフキネティックグループは 12.2% の向上と大きく上回りました。流動性知能はほとんど生まれつきのもので、後から身につけるのはとても難しいとされていますが、そこできわめてよい結果が出たとグリユンケ教授は言っております。

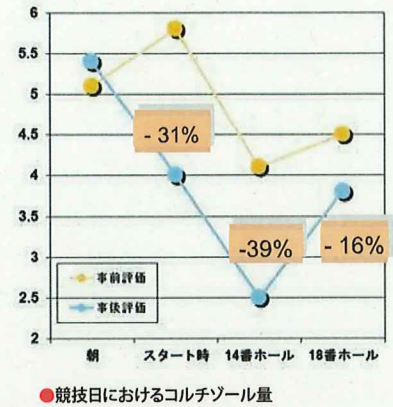
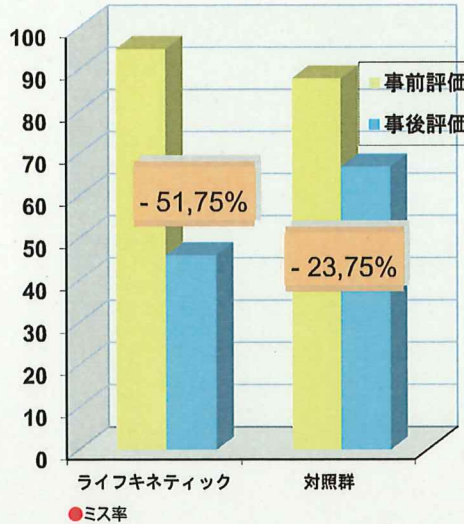




エルマール・ヴィーネック教授は、サッカー教師、SALUTO スポーツ健康センター設立者(ヴェストファーレン州ハレ)。

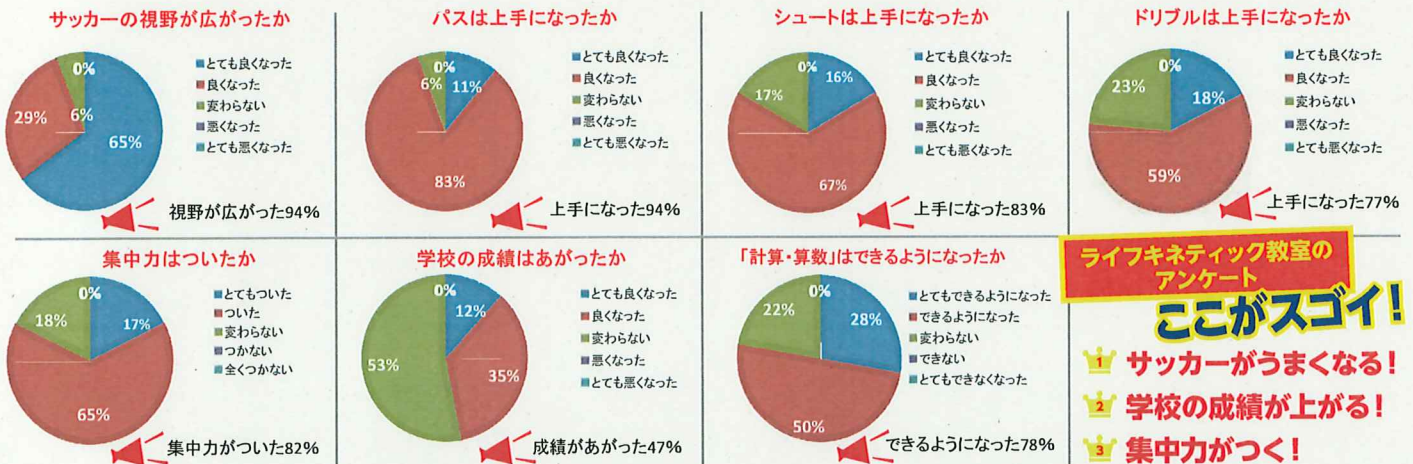
優秀なゴルフ選手(12~17歳)14名中7名の3カ月12回の60分/回の結果(ハレ/ヴェストファーレン州2009年)。

検証の結果、ミス率の減少は大幅に見られました。また試合日に測定された体内のコルチゾール量は大幅に減少し、緊張やストレスが緩和された可能性も見られました。



9~12歳のクーバー・コーチングスクール生12名、週に1回60分のライフキネティックトレーニングを3ヶ月行った際のアンケート結果です。(2015年)

サッカーに関する技術的な部分や視覚に関する向上だけでなく、学業に関する質問事項においても非常に良い返答が得られました。



2016年6月~9月、週1回60分、全12回、平均年齢65.6歳の男女12名に実施しました。

統計学上の有意差がどちらの検証についてもみられ、一定の効果が得られました。



●フラッシュテスト (ライトの点灯順番を早く正確に覚えて点数化)

●棒反応テスト (目と手の協調性)



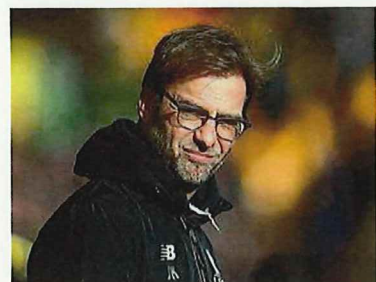
# 7

## ライフキネティック・アンバサダーの意見に耳を傾けよう

### ユルゲン・クロップ (Jürgen Norbert Klopp)

私の仕事では、近年で発見した最もエキサイティングなことの一つ！ 素早く確かな動きを要求されるチームには完璧なトレーニングだ！

マインツ、ドルトムント、リヴァプールの監督を歴任  
ドイツ年間最優秀監督賞を受賞



### フェリックス・ノイロイター (Felix Neureuther)

ライフキネティックが、私自身のパフォーマンスを向上させたことから、自分の能力を最大限に発揮したい方にはライフキネティックを推薦します。

私はホルスト・ルツと、彼が考えだしたライフキネティックが、1人でも多くの人が知り、トレーニングを受けられる環境を願っています。

ドイツスキー選手としてワールドカップで通算12勝の活躍。ライフキネティックを早くからトレーニングに取り入れた1人

### 小村 徳男 氏

ヨーロッパのサッカーを知っていく中で、前からライフキネティックに興味があった。子供時代にボールを使う技術要素だけでなく、周りの状況判断や早く正確に動けるプログラムが必要だと感じ受講した。

出来そうで出来ないことが多く、現役時代に取り入れられたら良かった！

横浜マリノス/ベガルタ仙台/サンフレッチェ広島/横浜FC  
日本代表のDFとしても活躍



### 安田 好隆 氏

素早く状況判断し、的確に対処する能力を向上させるライフキネティックは、身体的な負荷も少なく、コミュニケーションも生まれ、楽しんで取り組むことができます。

日常生活では、味わえない脳への刺激を是非、体験してみてください！

メキシコ、ポルトガルでの指導者修行を経て、東京ヴェルディ・柏レイソル・アルビレックス新潟のコーチを歴任。2017年度より、大分トリニータ トップチームコーチ。

### ライフキネティックの導入実績

- サッカー : ボルシア・ドルトムント、TSG Hoffenheim、FCリヴァプール養成センター (イギリス)、トウエンテエンシェデ (オランダ)、カルパティフリブ (ウクライナ)、トール・フェストマネージャー (アイスランド) 等
- ハンドボール : ナショナルチーム (ドイツ)
- スキー : 全アルペンスキーナショナルチーム (ドイツ)、スキージャンプナショナルチーム (ロシア)、スキージャンプナショナルチーム (スイス)
- ゴルフ : プロゴルフナショナルチーム (ドイツ)
- バレーボール : TSVウンターハヒング (ドイツ)
- アイスホッケー : シュトラウピング・タイガース (ドイツ)
- 子供・中高齢者 : 学校・幼稚園・発達障害、高齢者関係の施設にて多数導入





## 小倉 隆史氏

ドリフト時代クロップ監督がライフキネティックを取り入れていた事を聞き、実際にドイツのライフキネティック開発者のルッツ氏を訪問。直接簡単な説明を受けて何う前よりも興味を持ち、日本で資格を取得。4歳から高齢の方、そしてアスリート達にとその対象は幅広く、脳を活性化させるこのプログラムはどの場面にも有効であると感じます。

プロ通算321試合出場。元日本代表FW。現在はFC.ISE-SHIMA 理事長  
四日市中央工業高校～名古屋グランパスエイト～SBV エクセルシオール(オランダ)～名古屋グランパスエイト～ジェフ市原～東京ヴェルディ～コンサドーレ札幌～ヴァンフォーレ甲府

## 深井 正樹氏

実際に受講し脳を使っている、活動しているのを実感し指導にも通じると感じた。  
日本が世界レベルと戦う上で、技術、体力だけでなく必要な要素が入っていると実感している。

2016年までJリーグで活躍し、鹿島アントラーズやジェフ千葉などで活躍  
Jリーグ通算308試合50ゴールを記録  
現在ジェフユナイテッド市原・千葉の小学生を対象とした個人強化クラスなどでコーチとして活動  
2019年から母校の駒澤大学で助教、サッカー部コーチ就任



## 江草 仁貴氏

噂では聞いていましたが、実際に自分で体験してみると、すぐに成果を体感できた。  
老若男女問わず楽しくアレンジできるプログラムは、幅広い対象者に効果があると思う。  
健康維持に努める高齢者から野球の上級者まで指導をする私にとっては、とても有効なトレーニング方法で、1人でも多くの方に、是非体感頂きたいと思います。

阪神タイガースに入団後、埼玉西武ライオンズ、広島東洋カープで、投手として中継ぎ、ロングリリーフと活躍し'17に引退。現在は、大学での指導、高齢者向けリハビリ型デイサービス「レコードブック」の経営  
生涯成績：349登板 1完投 22勝 17敗 48ホールド 防御率3.15

## 安廣 一哉氏

講習を受け、視覚機能のトレーニングは格闘技にとっても有効で今すぐにでも練習に取り入れたいと感じた。空手道場の子供たちにも練習の中に、手足の使い方、視覚機能関係は導入していく予定。  
このプログラムは楽しく出来る事が1番の魅力。そして楽しいだけでなく各年代や対象者に合わせて、トレーニングが作成できるプログラムになっている。

全日本空手道選手権大会 軽量級・中量級 優勝。K-1 WORLD MAX2005 世界3位。元聖徳学園中高一貫校体育教師。日本サッカー協会 夢先生2008年～現在。  
空手、フィットネス、ライフキネティックを中心としたハレロイスタジオの運営、指導



## 池田 義博氏

運動に脳機能を向上させる効果があることは近年の研究で証明されています。ライフキネティックはその運動による身体感覚を通じて脳の力を引き出そうとする今までにない脳トレーニング法です。スポーツに限らず、学習能力向上や高齢者の認知症予防などその活用範囲は多岐に渡ります。今後はアンバサダーとしてライフキネティックを日本中に広めるお手伝いをさせていただきます。

- ・記憶力日本一(6度)
- ・オーストラリアンオープン優勝
- ・東京オープン優勝
- ・世界記憶力選手権「グランドマスター」獲得