



キャスクプライベートアプリ

オンラインアプリで、スクール・チーム・部活動選手の運動能力向上

動画定期配信による自主トレ



- キャスクアプリを通じて、選手ひとりひとりに配信
- 各選手が自分のスマートフォン、タブレットで動画閲覧、そして自主トレ
- 週2回の自主トレ動画配信
- 学年、またはチームのその日の代表者が自撮り動画をアップ
- キャスクコーチが選手自撮り動画（代表選手1名）に対し改善点をわかりやすくフィードバック
- 他選手はその改善点を見てさらに自主トレをする

自主トレ・キャスク12のテーマ

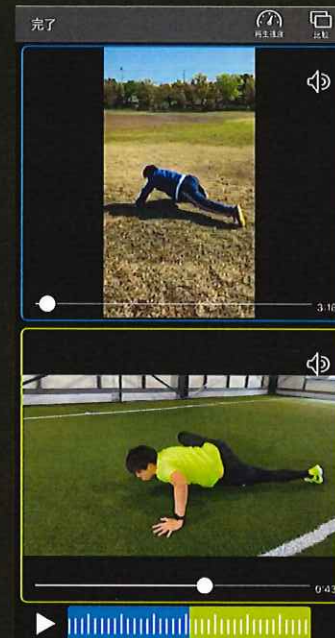
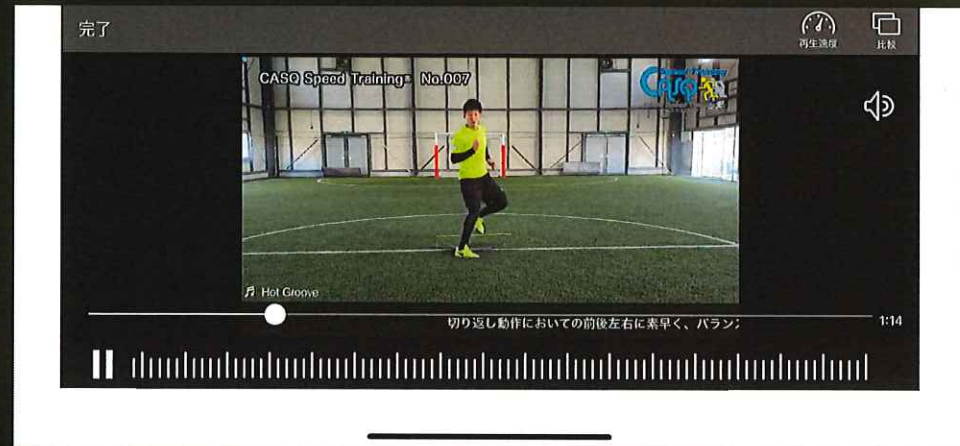


以下のトレーニング要素を含んだ動画が配信されます

- コーディネーション（運動協調性）
- アジリティ（敏捷性）
- スピード（速さ）
- クイックネス（素早さ）
- リアクション（反応）
- アクセラレーション（加速）
- ディシジョン（判断）
- バランス（安定さ）
- パワー（力強さ）
- フレキシビリティ（柔軟性）
- コア（体幹）
- エンジョイ（楽しさ）

アプリの特徴

- 各トレーニングにわかりやすい説明文
- 速度調整が簡単にできる
- 比較（コーチと自分）ができる
- キャスクコーチが自撮り動画に修正を加える（実際の声で）
- 所属チーム、部活顧問、全員で共有ができる



アプリ登録の流れ (選手、保護者、コーチングスタッフ)

コーチから登録ページの連絡を受けてアクセスし、情報を入力送信

ゲストエリア
パスワードを入力してください。

パスワード

ログイン

貴団体名
Speed Training
CASQ Speed Training

（貴団体名）専用

（貴団体名）専用キャスク・プライベートアプリとは、所属選手それぞれが、自分を高めるためのトレーニングアプリです。キャスクスピードトレーニングは、2008年に日本で始まったMade in Japanのフィジカルトレーニングメソッドです。このトレーニングを（貴団体名）の選手ひとりひとりの自主トレメニューとして使っています。

登録は簡単です。以下のフォームに、名前とメールアドレス（受信許可設定をすること）を入力し送信ボタンを

お申し込みフォーム

氏名

メールアドレス

下記からお選びください。

貴団体名 6年生
貴団体名 5年生
貴団体名 4年生
貴団体名 3年生
貴団体名 2年生
貴団体名 1年生
コーチングスタッフ

☐ 利用規約に同意する 利用規約はこちら

送信する

登録完了返信メールを待つ。以下の情報メールが来ます。

アプリダウンロードリンク
レッスンID
会員ID
仮パスワード

ダウンロード



LessonNote

レッスンID

CASQ

会員ID

0003

パスワード

ログイン

LessonNote

レッスンID

CASQ

会員ID

0003

パスワード

ログイン

レッスンID
会員ID
仮パスワード
を入力

自主トレを開始します！



Android

iPhone

Android

iPhone

6