

▷ ROUTABILITY

ドラウタビリティ

脳と身体の 連動を高める



潜在能力を引き出す！

ドラウタビリティとは

自分自身が本来持っている身体能力を引き出すメソッドをドラウタビリティ (Droutability) といいます。

Draw out ability からきた造語です。

単一の動きや方法だけではなく
2種類以上の動き、音、色、光、指示などを
組み合わせることにより
脳と身体を刺激します。

体力や運動能力、年齢など関係なく
誰もが一緒に行えるプログラムです。

視覚（目で見える）、聴覚（耳で聞く）
運動覚（手足を動かす）を総動員するプログラムにより

脳を刺激して瞬時の判断力を向上させ
パフォーマンスを高めます。



世界のアスリートもフィジカル向上に導入している専門的なトレーニングメソッドです。
その効果は多くの学会において研究発表しており、エビデンスも確立されています。





脳と身体を活性化させ 瞬時の判断力を身につける

運動と脳の働きは緻密に関与しています。
反射神経のにぶりや一瞬の判断ミスは、身体だけでなく脳の衰えからもきているのです。
パフォーマンス向上と脳の活性は連動されていることがうかがえます。
ドラウタビリティは、瞬時の判断力を向上させ
脳と身体の連動性を高め、自分本来の潜在能力を引き出すためのトレーニングメソッドです。



Type A



Type B

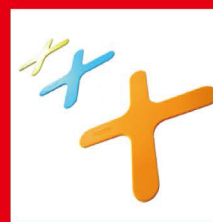
ドラウト・ナンバーディスク セット (①～⑨の9枚)

実用新案登録第 3131013 号

¥14,850 (税込)

細かいステップを速く行うことで 敏捷性や心肺機能を高める

アスリートに必要なフットワークを身につけるのに最適なアジリティトレーニング。
ドラウタビリティでは視覚や聴覚などを利用した指示で
フィジカルやアジリティを向上させるのはもちろん
対人動作や空間認知などの能力やコーディネーション能力も高めます。
また、アスリートだけでなく、さまざまな年齢・体力に合わせたプログラムを行うことができ
単純な有酸素運動もゲーム感覚で行えます。



ドラウト・クロス セット (オレンジ/イエロー/ブルー 各1枚 合計3枚)

実用新案登録第 3130706 号

¥4,950 (税込)



多くの
基本動作やプログラムを収録

➔ 50種類以上の基本動作と
70種目以上のプログラム

- 2 ステップ/タップ
- 3 クロス・ドラウト
- 4 ディスク・ドラウト
- 5 コンパウンド・ドラウト
- 6 ヴィジョン・ドラウト
- 7 リズム・ドラウト

組み合わせることで 多彩なトレーニングをより効果的に

クロスとナンバーディスクを組み合わせることで
より多彩な動きや複雑な判断を必要とする高度なプログラムが行えます。
数多くのプログラムや実際のプレーに近い状況におけるフィジカルトレーニングができ
動きの中で反応や反射、空間認知能力などを向上させることが可能です。



ドラウト・ギア コンパウンドセット

- ドラウト・クロス
(オレンジ/イエロー/ブルー 各1枚合計3枚)
- ドラウト・ナンバーディスク
(①~⑨の9枚)

¥ 18,700 (税込)

ドラウタビリティの 基本プログラムを学ぶ

ドラウタビリティ オフィシャルブック、ドラウタビリティ オフィシャルDVDでは
ドラウト・ギアを使用した基本的なプログラムを中心に紹介しています。
ドラウタビリティを指導する際のマニュアルとしてご活用ください。



ドラウタビリティ オフィシャルブック

著者 安光 達雄
監修 ドラウタビリティ協会

¥ 1,650 (税込)



ドラウタビリティ オフィシャル DVD

制作・著作 PCY, Ltd. / ドラウタビリティ協会
指導・監修 安光 達雄 / 野川 春夫

¥ 2,640 (税込)