

競技パフォーマンスを 向上するための靴選び

Vol.2

「正しい靴選び」そして「正しい靴の履き方」をご存じですか？意外に知らない人が多いのが実際のところ。自分にあっていない靴を履いて、プレーをすると、プレーの質が上がってこないだけでなく、ケガの原因になることも・・・土踏まずのアーチがキーファクターです。

脚の仕組みや機能の基本を学習し、それに基づくシューズ選びをすることでパフォーマンスの向上につながる可能性が大いにあります。

このセミナーでは、そのノウハウについてご紹介させていただきます。



【日時】平成27年3月14日(土) 14時00分～16時00分

【場所】南部町総合福祉センターしあわせ

【対象・参加費】

町内在住者、町内で活動する指導者	無料
町外在住者、町外で活動する指導者	1,000円

*スポーツ少年団指導者、小中学生関係指導者、スポーツ推進委員、体協、学校教諭、保護者など
 関心のある方

【内容】

講義&実技 14:00～16:00	脚の仕組みや体の使い方を学習していきます *足の仕組み *正しい靴の選び方(競技別のポイントも紹介) *インソールの効果 *身体の使い方実技 (4スタンス理論により自分がどのタイプかを調べます。)
----------------------	---

【講師】

宮本 和政氏

*健康中敷工房 DISPARO (ディスパロ) 店長



【定員】 30名

【申込方法】 参加希望者は

お名前②住所③電話番号④年齢⑤所属を添えて、電話、fax、mailでお申込下さい。

3月4日(水) 〆切

【当日の持ち物】動きやすい服装(スカート不可)、室内シューズは不要です。

いつも履いているスポーツ用のシューズをお持ち下さい。(研修で使用します)

【その他】 第2部として17時頃から町内店舗にて懇親会を予定しています(会費制)
 懇親会の出席もお伝え下さい。

【申込・問合せ先】 NPO 法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポ net なんぶ
 〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺 331-1
 電話 0859-66-5400 FAX0859-66-2901 mail: shiawase01@suponetnanbu.com