

効果的な体幹トレーニング講習会

有名アスリートが競技パフォーマンスを高めるため取り入れていたり、最近ではジュニア世代の練習でも実践されている**体幹トレーニング**。

もともと、体幹を整えることで正しい姿勢を保ち、ケガの起こりにくい体づくりに役立つため、健康づくりやリハビリでも、実践されているトレーニング方法でもあります。

トレーニング方法もメディア等などでも多く紹介されているので、それらを参考に見よう見まねで実践されている方も少なくないのではと思います。ただ、派手な動きが少なく、呼吸や骨格の動きを、意識的に丁寧に行うことでインナーマッスルに働きかける動作が主となるため、とても難しいトレーニング方法でもあります。

そこで、今回は、必要性や動作時のポイントについて、実践を踏まえて分かりやすく効果的な方法をお伝えしていきます。



■開催日 R2年**2月9日(日)**

9:30~11:30

■会場 **南部町総合福祉センターしあわせ**

■対象 **競技者または指導者（中学生以上）**

■参加費

スポ net なんぶ会員	無料
ジュニアチーム関係者	
一般	1,000 円

■定員 **20名**

■持ち物 **動きやすい服装・水分補給用ドリンク・筆記用具等**

■申込方法 **裏面の申込用紙に必要事項を記入のうえ、2月3日（月）までにお申し込みください。**

※定員に達し次第募集終了します。

■主催（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 南部町総合福祉センターしあわせ内

電話 0859-66-5400 fax0859-66-2901 mail : suponetnanbu@gmail.com

■講師



松田 万里先生

山陰を中心にフィットネス・競技スポーツの指導現場で活躍中のトレーナー。ご自身もトライアスロンやマラソンなど各種大会に出場する現役アスリート。

2020.2.9(日) 体幹トレーニング講習会

フリガナ		性別	男・女	年齢	才
お名前					
住所		電話番号			
所属	スポnetなんぶ会員・ジュニアチーム関係者・一般	種目			
質問	(質問や予防等あればご記入ください。講習の参考にさせていただきます。)				

申込先：スポnetなんぶ ①来館 ②fax0859-66-2901 ③mail：suponetnanbu@gmail.com

①～③のいずれかでお申し込みください。