

## 全スポーツに通じるパフォーマンス向上法

スポーツ振興事業(部活動支援事業)として、多くのトップチームやトップアスリートに携わってきた方を講師にむかえ、全競技に通じるパフォーマンス向上法を実技中心にして市内の中学部活動に所属される中学生や指導者を対象とした Sports アカデミー「トレーニングクリニック」を下記のとおり開催いたします。

### 【 トレーニングクリニックの指導内容 】

- 体幹トレーニングの効果を引き出す方法 ～骨盤の可動性と体軸の修得法～
- 「柔軟性」と「可動性」の違いとトレーニング方法
- 「力を入れるトレーニング」と「力を抜くトレーニング」の違いとトレーニング方法

日時: 令和7年3月20日(木・祝) 午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～15:00

令和7年3月26日(水) 午前の部 9:00～11:00

場所: 四街道総合体育館 武道場

対象: 小学6年～中学3年生

定員: 先着20名程度

持ち物: 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、  
スポーツ用タオル(実技で使用します)

料金: 500円

講師: 高田彰人(西川整形外科 リハビリテーション部 主任)

### 【主な資格】

- ・理学療法士(認定理学療法士:スポーツ理学療法)
- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー
- ・NASM 認定コレクティブエクササイズスペシャリスト
- ・ストレッチリリースインストラクター

