

指導者・競技者のための コンディショニング

セミナー

10月14日(月祝)

10:00~11:30

参加費

無料

場 所：2階 大会議室

対 象：ジュニアの指導に関わる方、保護者
競技者本人の参加也大歓迎！

定 員：20名

持ち物：動きやすい服装・シューズ・タオル
水分補給用飲み物・筆記用具

申 込：体育館1階受付またはお電話にて

「コンディショニング」とは・・・

最上のパフォーマンスを行うために調子を整えることです。

日々の疲労を最小限に、また疲労回復をして翌日良いパフォーマンス
ですごせるようにしていきましょう。

自宅で簡単にできるストレッチ、セルフコンディショニングの方法を
お伝えします！

《講師紹介》



日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者 (JATI-ATI)

宮崎 拓哉 氏

【トレーナー・講師経歴】

兵庫大学女子バレーボール部・葺合高校陸上競技部

履正社医療スポーツ専門学校・大阪リゾート&スポーツ専門学校 等

