

中高生アスリートのための コンディショニングセミナー

コンディショニングとは、競技で自分の最大限のパフォーマンスを発揮できるように、心身の状態をコントロールしていくことです。パフォーマンス向上のために自分の身体のコンディションを把握し、普段のトレーニングをより効果的にしましょう！

講演内容

① 怪我をしない体づくり

関節や筋肉の正しい使い方について、姿勢チェックや動作確認などを交えながら指導して頂きます。
自分の身体の機能や構造を把握しましょう！

② パフォーマンス向上のためのトレーニング

パフォーマンス向上を目指し、基礎能力である筋力と柔軟性を高めるトレーニング方法を学びましょう！

講師紹介



アスレティックトレーナー
佐々木 健次氏
(Conditioning Center HOUSE)

それぞれの目的や悩み、現在地は違いますが、皆さんのゴールに少しでも近づける時間にしたいと思っています。

【資格】

- ・全米アスレティックトレーナーズ協会
公認アスレティックトレーナー
- ・日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー

日時 令和5年**2月19日**(日) 13:00~15:00 (受付12:30~)

会場 岩手県営野球場 研修室

対象 中学生以上 (親子での参加もOK)

参加料 1人 500円

定員 30名

申込 県営野球場窓口又は電話でのお申込み
期間：令和5年2月6日(月)~2月17日(金)

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装、室内シューズ



お問合せ

公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団 岩手県営野球場
〒020-0011 盛岡市三ツ割4-9-2 (TEL: 019-661-0115)

