

パフォーマンスアップ のための 体幹トレーニング

体幹とは、四肢を除く胴体部分を指す。家に例えるならば、中央にでんと構える“大黒柱”である。スポーツ選手にとっては、この体幹こそが、パフォーマンスを左右する大きな鍵を握っているといっても過言ではない。体幹の機能と役割についての理解を深めていき選手のパフォーマンスの向上に役立てたい。

主催：島田市サッカー協会

後援：島田市教育委員会・島田市体育協会

2月16日 土曜日 13:00～15:30

第一部 13:00～ パフォーマンスアップのための体幹トレーニング

場所：サンワフィールドばらの丘

対象：選手(U12)及び指導者

第二部 14:30～ 成長期のコンディショニングと食事

場所：ローズアリーナ研修室

対象：保護者及び指導者

講師：高田圭介(エム・エス・マイスター)

参加費：無料

問い合わせ：島田市サッカー協会 鷲巣 090-7695-3853