

NPO法人高知陸上競技協会 『コンディショニング講習会』

【目的】 競技パフォーマンスを向上させるために必要な日頃のコンディショニング(トレーニングや体のケア)についての知識・理解を深め、競技力を向上させるとともに、長く競技に親しむための基盤づくりを図る。

【主催】 NPO法人高知陸上競技協会

【開催日時】 平成30年3月21日(水)14:00～16:00(受付13:30～)

【開催場所】 春野総合運動公園陸上競技場内会議室(受付は中央ロビー)
高知市春野町吉原 2485

【参加対象】 中学生・高校生の競技者及び指導者

【募集人数】 100名程度

【参加料】 無料

【講師紹介】 松村 卓(まつむら・たかし)

1968年生まれ。スポーツケア整体研究所(株)代表取締役

中京大学体育学部体育学科卒業。

陸上競技のスプリンターとして、平成元年北海道国体成年男子100m第7位、平成2年全日本実業団100m第6位などの実績を持つ。引退後、ケガが多かった現役時代のトレーニングやケア方法を根底から見直し、筋肉ではなく骨の活用を重点に置いた「骨ストレッチ」を考案。

プロスポーツ選手やオリンピック選手など多くのアスリートの指導にあたる。

著書に「ゆるめる力 骨ストレッチ」「やせる力 骨ストレッチ」「骨ストレッチ・ランニング」などがあり 骨ストレッチシリーズの累計販売部数は40万部を超える。

【申し込み】 下記必要事項を記入し、メール、FAX、もしくは郵送にて申し込むこと。

- ① 所属団体
- ② 参加者氏名
- ③ 代表者名および連絡先(携帯電話)

※締め切り3月16日(金)必着

(申込先) 〒781-0311 高知市春野町芳原2485

NPO法人高知陸上競技協会宛

TEL/FAX:088-841-9940 メール:kaaf56@yahoo.co.jp

窓口:平日午前10時～午後1時