

蔵王坊平アスリートヴィレッジ・トレーニング講習会 (スポーツ医・科学研修会事業)

トップアスリートで実践されている**体幹トレーニング**や**ストレッチ方法**を知り、基礎体力向上やレベルアップにつなげてみませんか？

講師 伊藤 ちぐさ 氏

蔵王坊平アスリートヴィレッジ医科学サポートスタッフ
アスレチックトレーナー

【プロフィール】

神奈川県出身。日本体育大学体育学部健康学科、日本鍼灸理療専門学校卒業。
鍼灸あん摩マッサージ指圧師、日本体育協会公認アスレチックトレーナー
(JASA-AT)、日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ)。
1999年～2004年まで日本体育大学女子ソフトボール部、2004年～2014年
までWJBL富士通女子バスケットボール部に所属し、トレーナーとして選手の指導に
あたる。2014年には、バスケットボール女子日本代表トレーナーとして第17回アジア
競技大会に帯同。現在は、蔵王坊平アスリートヴィレッジ医科学サポートスタッフして、
様々な競技のチーム、選手のサポートにあたっている。
専門は、傷害予防を中心としたトレーニングとコンディショニング指導。



☆ 開催内容(相談に応じて内容を一部変更いたします)

- ① ファンクショナルトレーニング(約30分間～)
 - ・体幹・ヒップを中心としたトレーニング
 - ・股関節の正しい使い方
- ② ストレッチ(約30分間～)
 - ・スタティックストレッチ、またはダイナミックストレッチ

☆ 開催期間・申し込み方法・締切日

- ① 開催期間
7月27日(水)～8月31日(水)
*8月1日(月)～2日(火)のほか、諸事情により開催できない日時がありますことをご了承ください。
- ② 申し込み方法
ZAOたいらぐら管理室(023-677-0283)
中学生以上の団体(2名以上)でお申し込みください(個人レッスンは対象外)。
- ③ 締切日
ご希望される日の2日前までにお申し込みください。



【お申し込み・お問い合わせ先】

ZAOたいらぐら

TEL 023-677-0283