

スポーツ PNF トレーニング講習会

テーマ：機能による最高の機能創出

スポーツ PNF は、本村スポーツ指導者講習会講師でも馴染みの覚張秀樹氏がリハビリテーション医学の分野において、用いられてきた PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) を臨床応用し、さらにスポーツ活動において有効ないくつかの手技を取り入れることにより、スポーツ障害の予防と治療、さらにスポーツ動作のパフォーマンスの向上を狙いとして改良が重ねられ開発された方法です。併せて日常練習時において効果的なウォーミングアップ法も紹介します。

スポーツ PNF の特徴

- I, 対角らせん運動
- II, 繼時誘導（主働筋の収縮と拮抗筋の伸張）
- III, 伸張反射
- IV, 柔軟性



赤松生涯学習センタ一体育館・トレーニングルーム



大蔵中学校運動部活動実践者



第1回1月10日(土)・第2回1月24日(土)・第3回2月7日(土)
第4回2月28日(土)・第5回3月15日(日)・第6回3月28日(土)

全6回9時30分～10時40分予定



一人 1,000 円/月



(公財)日本スポーツ協会公認コーチ4(旧上級コーチ)

前山形県トレーナー一帯同支援事業一帯同トレーナー 八鍬博幸氏



10名程度先着順



12月23日(月)まで下記申込書に記入の上、申し込みください。



運動のできる服装で水分、タオル、内履き、筆記用具をご持参ください。

《お問合せ・お申込み先》

〒996-0213 大蔵村大字赤松 689-1 赤松生涯学習センター内 Oh 蔵 SPORT 沼澤・八鍬まで
TEL 75-2212 FAX 34-2417 mail: info@ohkurasport.jp

-----[キリトリ]-----

スポーツ PNF トレーニング講習会参加申込書

氏名	学年	所属	保護者連絡先
	学年		

※FAXの場合は、このまま送信して下さい。