

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てきた方法です。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, 継時誘導 (主働筋の収縮と拮抗筋の伸張)
- III, 伸張反射
- IV, 柔軟性

場所

赤松生涯学習センター体育館・トレーニングルーム

対象

大蔵中学校運動部活動実践者

開催
月日
時間

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

参加料

一人 1,000 円/月

講師

(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帯同支援事業帯同トレーナー 八鍬博幸氏

参加
人数

10名程度先着順

申込

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。

持ち物

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		

※F A Xの場合は、このまま送信して下さい。