

# 体幹トレーニング講習会

7月26日(土)に日高秀先生をお招きし、本校体育館にて体幹トレーニング講習会が行われました。

本校からは運動部の生徒を中心に100名以上の参加がありました。また、近隣の中学校の運動部員も約50名参加しました。

当日は体幹トレーニングについて基礎から学ぶことができました。また、各個人が自分の体幹の強いところや弱いところを見つけ、自分の体について知ることができる講習会となりました。



この講習会は3回にわたって開催する予定にしています。場所は益高体育館で、開催予定日は下の通りです。中学生の皆さんの参加もお待ちしております。

第2回目 11月22日(土) 13:30~16:30

第3回目 2月7日(土) 13:30~16:30



## 講師

ALTA 九州支部長

日高 秀 先生 Shu Hidaka

- PMA®-CPT
- PHIピラティス マスタートレーナー
- PHIピラティス養成講師
- NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペ シャリスト
- NSCA 認定パーソナルトレーナー
- NESTA 認定キッズコーディネーショントレーナー
- 健康運動指導士
- IASTM Certified by Tecnica Gavilan
- 教員免許(保健体育)
- 日本赤十字社救命法救急員