

体幹トレーニング講習会

第2回目の体幹トレーニング講習会が12月6日（土）に本校体育館にて行われました。今回も福岡市から日高秀先生が講師として駆けつけてくださいました。また、市内の「たか施術院」の高井院長にもご指導いただきました。

本校からは運動部の生徒を中心に約80名の参加がありました。また、近隣の中学校の運動部員も約30名参加しました。

前回の体幹トレーニングの復習をした後、瞬発力を高めるトレーニングと関節の可動域を広げるトレーニングを中心に学びました。スクワットひとつとってもとても奥が深いものです。いつの間にかみんなが一生懸命になり、次の日は筋肉痛間違いなしです。



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。第3回目は2月14日（土）の13：30～16：30です。場所は益高体育館です。中学生の皆さんの参加もお待ちしております。

.....



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