

# 体幹トレーニング講習会

第3回目の体幹トレーニング講習会が2月14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」の高井進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20名参加しました。

今回は3人グループでお互いの体幹を診断し合いながら、自分の体幹の状況についての理解を深めるという内容でした。7つの項目について点数化していったことで体幹についてのイメージがつかみ、何が必要かを具体的に知ることができました。もちろん足りない部分の鍛え方についても教えていただきました。

日高先生と高井院長には本当に感謝です。

この講習会は今年度3回にわたって実施しました。今回は今年度の最終回です。地元からはのべ100名の中学生が参加してくれました。来年度も益高生と中学生と一緒に伸びることのできる講習会が実施できたらと考えています。



## 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