

『スポーツ競技力アップ講座』

日時

平成29年 8月21日(月) 22日(火) 23日(水) 24日(木)
9:30~11:30

会場

吉備国際大学

9号館1階フィットネススタジオ

対象

中学・高校のスポーツ選手と指導者
スポーツ愛好者の皆様

定員

30名(各講座とも先着順とさせていただきます)

受講料

無料

※準備物：運動のできる格好でお越しください。(タオル・体育館シューズ・飲み物)

21日(月) トップアスリートが秘かに取り組む、ゆるトレーニング

吉備国際大学硬式野球部トレーナー
吉備国際大学 社会科学部スポーツ社会学科 非常勤講師
副島 斉子

トップアスリートとそれ以外の選手では、明らかに身体のゆるみが違います。トップアスリートは、みんな身体がゆるんでいます。だから技術の練習や筋トレなどやっても、それ以外の選手と大きく差がつくのです。ゆるトレーニングは選手の可能性を大きく拓きます。疲労回復やけがの防止・回復にも大変効果的です。

22日(火) 確実に変わるメンタルトレーニング

～本番で力が出る、壁を突破できる、最新の方法～

吉備国際大学 社会科学部スポーツ社会学科 学科長・教授
竹内 研

時代と共に変遷してきたメンタルトレーニング。それは心理学や脳科学の発展に伴って移り変わってきました。その結果、明らかになった日本人に合ったメンタルの在り方とメンタルを整え結果を出すタッピングを使う方法をお伝えします。いざとなったら、メンタルで決まる！トップアスリートのメンタルはこうだ！

23日(水) すぐに使える、効果抜群の整体法～導体～

一般社団法人日本導体協会代表理事
藤堂 将行

とてもシンプルで、即効果が実感できる施術法です。可動域が高まり、動きがスムーズになりパワーも増します。例えば飛距離も一気にアップ。疲労回復や身体のコンディション調整にもピッタリ。習ったその日から、選手同士で行えます。

24日(木) こうすれば筋トレで強くなる

～正しいやり方、最新のメソッドを、筋トレの落とし穴を理解しつつ～

吉備国際大学 社会科学部スポーツ社会学科 学科長・教授
竹内 研

スポーツ選手の間では、筋トレはすっかり定着しました。しかし、筋トレを生かしてパフォーマンスが上がっているかと言えば、そうでもない状況がかなり見られます。体幹トレーニングも含め、筋トレを生かすためのやり方の数々を伝授。

◆お申し込み先◆

吉備国際大学
庶務課

〒716-8508 高梁市伊賀町 8

TEL:0866-22-7404 FAX:0866-22-7560 e-mail:kiu-syomu@office.jei.ac.jp

9号館1階
フィットネススタジオ



駐車場をご利用される
方は別途お問い合わせ
ください。

