

回 覧

3月15日



ケガをしない
身体に



歩き方・走り方
の改善

転倒予防
介護予防に



生活の何気ない
動作もトレーニング
だと思えばプラスに
考えられるように
なりました

正しい姿勢を
意識しよう



前島先生の トレーニング講座



松川村スポーツ協会ではトレーニング講座を開催しています。陸上競技のトレーニングをベースにした体幹意識や股関節周辺の柔軟性向上を中心として取り組みます。また、自重負荷によるサーキットトレーニング等により体力、及び筋力の向上も目指します。



現代は意識してトレーニングしなければ体力、筋力は維持できません。続けていけば、年齢関係なく必ず結果はついてきます。努力すれば必ず進化できます。何もなければ何も得られません。是非一緒に取り組みましょう。



日 時： 毎月 第2土曜日 13:00~15:00

2024 4/13 (土)	5/11 (土)	6/ 8 (土)	7/13 (土)	注*第3 8/17 (土)	9/14 (土)
10/12 (土)	11/ 9 (土)	注*第3 12/21 (土)	2025 1/11 (土)	2/ 8 (土)	3/ 8 (土)



場 所： かぶろ会館

講 師： 前島 靖之 (地域おこし協力隊 兼 協会事務局)

定 員： 20名 先着順

受講料： 1回 500円

持ち物： 運動しやすい服装・上履き・ヨガマット (お持ちの方)・水分
汗拭きタオル

申込み： すずの音ホールまでご連絡ください

- ※ 定員となり次第終了とさせていただきます
- ※ 途中からの参加も可です
- ※ 継続の方は申し込み不要です

講師プロフィール

- ・東京学芸大学大学院修了 / 教育学部保健体育専攻運動学コース専攻
- ・中高保健体育教員専修免許を取得 専門は陸上競技 (短距離・ハードル)
- ・高校時にインターハイ、大学時は関東インカレや全国教育系大学大会等に出場。
- ・関東に複数園運営するパティスポーツ幼児園において体育スポーツ指導者を8年間務め、統括管理者も経験。幼児体育ではスポーツ基礎全般を指導し、小中学生では陸上競技や器械体操、サッカー (フィジカル面) を指導してきた。陸上競技指導では幼児大会優勝や小学生東京都大会優勝、小学生全国大会優勝の経験ももつ。
- ・現在は松川村地域おこし協力隊として子どものスポーツ支援活動に従事している。

主 催 松川村スポーツ協会 (すずの音ホール内)

申込み・問合せ先 すずの音ホール Tel 62-2481 FAX 62-2994

