

【スポーツコンディショニング講座】について

7月17日（火）「スポーツコンディショニング講座（ジュニアスポーツ編）～頑張る子どもたちを応援！支える大人のセミナー～」を開催しました。



正しいカラダの動き、柔軟性や安定性を整えておくことが大切というお話からスタートしました。



体幹を鍛えるエクササイズや、相反抑制を利用したストレッチなど…実際にカラダを動かしました。