

## 【スポーツ指導者スキルアップ講習会

### 運動機能向上のためのトレーニング（高齢者編）】について

11月23日（土・祝）、「スポーツ指導者スキルアップ講習会 運動機能向上のためのトレーニング（高齢者編）」を実施しました。 高齢者の運動指導を行う際に留意すべきポイントや、効果的なプログラムをグループワークを交えて学びました。



猫背など、姿勢が崩れていないか？お互いにチェック



グループごと、機能向上につながるプログラムを作成しました