

パフォーマンスを高めるための機能的コンディショニング

-傷害予防のためのMotor ControlからPlyometricsとMovement Skill Trainingまで-



講師： 桂 良太郎 氏

(株) Best Performance Laboratory 代表取締役
JSPO-AT、NSCA-CSCS、JATI-AATI、NASM-PES

- ・ハンドボール男子日本代表パフォーマンスアドバイザー
- ・ハンドボール女子日本代表パフォーマンスアドバイザー
- サッカー、野球、ゴルフ、など様々なスポーツ競技のプロアスリートや日本代表選手のアスレティックトレーナーとしてパフォーマンスをサポート

セミナー内容

パフォーマンスを高めるためには、まず筋力ではなく運動制御（Motor Control）を高めなければなりません。筋力ではなく、出力のコントロールができるようになること、微調整された制御能力を身につけること、これらがアスレティックリハビリテーションにおいて最も重要な要素の1つになります。それらを身につけた上で、どのようにして競技動作や日常生活に生きるコンディショニングを行うか、が重要になってきます。

Motor Control（運動制御）、Movement Preparation（ウォーミングアップ）、Plyometricsにおける着地、弾性、Movement Skill Trainingにおける減速、加速、方向転換能力の向上、など、コア、股関節、膝関節、足関節、などのアスリハにおいて欠かせない原理原則と方法論をご紹介します。

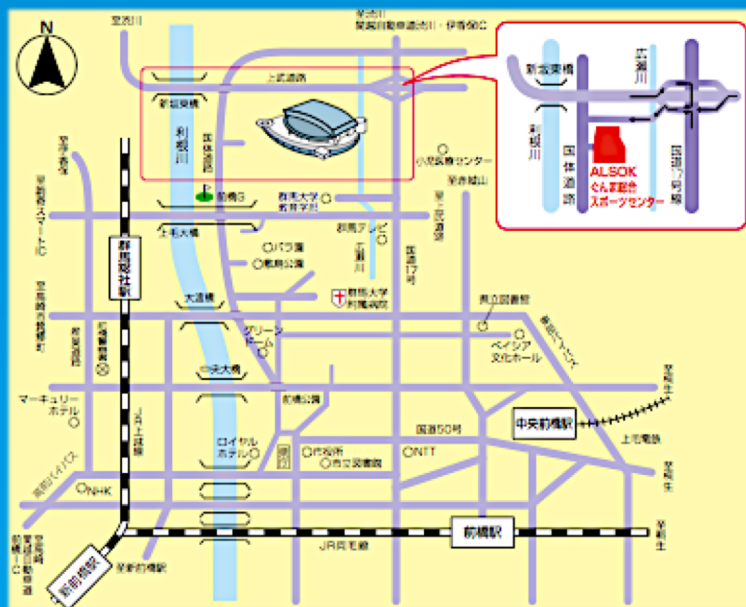
医師、理学療法士、柔道整復師、アスレティックトレーナー、ストレングスコーチ、フィットネスコーチなど職域を超えて必要な概念—Bridging the Gap（ギャップの架け橋）—を実技を中心にご紹介します。

日時： 2019/10/19（土）9:30～16:30
（9:00～ 開場・受付開始）

場所： ALSOK ぐんま武道館 第1道場
〒371-0047 前橋市関根町 800

参加費：5,000円（昼食込み）

懇親会（希望者のみ）：3,000円
18:00～（会場近郊を予定）



注意事項

- ・スポーツ医療関係者（医師、理学療法士、作業療法士、放射線技師、検査技師、看護師、柔道整復師、鍼灸師、トレーナー、スポーツ指導者、これらを勉強中の学生など）であればどなたでも参加いただけます。
- ・室内シューズをご用意ください。
- ・運動のできる服装でご参加ください。
- ・昼食はこちらで用意いたします。



参加ご希望の方は**参加登録**をお願いします

<https://00m.in/gun-spo191019>

締め切り 9月30日（月）

連絡先： ぐんまスポーツ整形外科
主任 武井健児
〒371-0814 群馬県前橋市宮地町57-2
Email: k.takei@gun-spo.com
URL: <https://gun-spo.com/>