

# フィジカルトレーニング 実技講習会

入場無料

日時 11月24日(日) 16時～19時

場所 泉市民体育館第一体育室

対象 中学生から(競技の限定はなし)

講師 中野ジェームズ修一

定員 200名

申し込み FAX(様式は立川市体育協会ホームページよりダウンロード)で10月25日より11月15日まで受付。定員になり次第しめ切ります。

※体育館履きをお持ち下さい。

## 講師 中野ジェームズ修一

PIT 認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー  
スポーツモチベーション CLUB100 最高技術責任者  
米国スポーツ医学会認定 運動生理学士 (ACSM/EP-C)



## 動的ストレッチをやってみよう! 理論&実技

世界的にみてもウォームアップでの静的ストレッチはほとんど行われていません。ウォームアップの本来の目的は、「心臓・関節・筋肉」の準備をすることです。動的ストレッチはこの中の関節と筋肉を準備することが出来ます。全身の関節を動かしたあとの、動作の変化、重心の位置の変化、姿勢の変化を感じて頂けます。この変化があるからこそ、あらゆるスポーツのウォームアップをして、または不活動による血行不良改善のために動的ストレッチが支持されているのです。

理論背景はもちろんのこと、沢山のバリエーションをご紹介します。生活でのあらゆるシーンやスポーツの現場で活用出来るようにポイントを解説しながら行います。

強度は決して高くはないですが、1つ1つの関節を連動して動かしていくことによって、ジワッと汗が出て想像以上の爽快感が得られます。

主催 (特非)立川市体育協会/東京都/(公財)東京都体育協会

後援 立川市/立川市教育委員会

(申請中)

協賛 (宗)真如苑

問い合わせ (特非)立川市体育協会事務局 042-534-1483

申込先 FAX 042-537-8033

<http://www.t-taikyo.jp/>



お知らせ

## 立川シティハーフマラソン

TACHIKAWA CITY HALF MARATHON

併催 第23回 日本学生ハーフマラソン選手権大会

ニューカレドニア・モービル国際マラソン姉妹提携

RUN as ONE -Tokyo Marathon 2021(準エリート)提携大会



種目 ハーフマラソン、3km レース、親子ペアレース

コース 陸上自衛隊立川駐屯地、国営昭和記念公園及びその外周道路

2020年

3月8日(日)

開催

大会ホームページ



申込  
期間

立川市民優先申込(ハーフマラソン)

2019年10月15日(火)～10月31日(木)

一般申込

2019年11月1日(金)～11月30日(土)

※申込方法により締切日が異なります  
のでご注意ください