

フィジカルトレーニング 実技講習会

入場無料

日時 **12月14日(土)** 19時30分～21時30分

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11月10日より12月2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)



体幹トレーニングをやってみよう! 理論&実技

体幹を意識するというのはどういう感覚なのか?

どこにどう意識すると体は安定するのか?

そもそも体幹ってどこを鍛えることなのか?

そんな体幹トレーニングの「疑問」を解決できる体感型講習会です。

二本脚で立つように進化をしてきた人間はどのようにして体の安定力を補ってきたのか。その進化の過程から考察すると、どの部位のトレーニングが必要なのかが理解できます。腹筋運動だけが体幹トレーニングではないのです。

スポーツをしている方はもちろんのこと、姿勢改善したい、腰痛を予防軽減したい。そんな方々にも是非ご参加頂きたい内容です。

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