

第二回スペシャルクラス向け食育&メディカルセミナー

2007年7月9日

場所 上井草スポーツセンター

対象 TPFC スクール生と保護者
(スペシャルクラス)

スペシャルクラスを対象に、「食べすぎと少食、適切な食環境」をテーマにした食育セミナーと、柔軟性や筋力のアップを目指すためのトレーニングを行うメディカルセミナーを開催いたしました。

子どもと大人の太っていることに対する考え方の違いなどを学び、成長期に差し掛かっているスペシャルクラスの子どもの体型などを踏まえてのセミナーとなりました。また、夏の暑さに負けないための食事のアドバイスなど、保護者のみなさまの積極的なご質問からたくさんの収穫を得ることができました。

メディカルセミナーでは、プロ選手のトレーナーとしてご活躍なさっている木場先生のご指導の下、普段のレッスンとは異なるトレーニングを盛り込んだ練習となりました。バランスを意識することを心掛けながらのトレーニングなど、前回や今回行ったものは、ボールを使わないトレーニングの一環として、今後も継続していく予定です。

メディカルセミナー

