

2008 年度第二回メディカルセミナー

2008 年 10 月 25 日

場所 上井草スポーツセンター

対象 スクール生と保護者

ころころと変わりやすい秋の天気が続く 10 月最後の土曜日。今回はコバメディカルジャパンの代表、木場先生をお招きしてメディカルセミナーを開催しました。

今回のテーマは「運動神経をよくして、正しい走り方を習得しよう」
バランストレーニング・いろいろな種類のケンケンの基礎と応用・ミニハードルトレーニング・カーブラン・S 字ラン・ジグザグステップと約 1 時間みっちり走り方の修正や、より速く走るためのトレーニングとストレッチの組み合わせを行いました。



(C)FEAT ENTERTAINMENT INC.

「ミニハードルがお家に無かったら、500ミリリットルのペットボトルを代用してもいいですね！マーカーは石でも構いません。道具がないからやらないではなく、やり方次第でトレーニングは無限に広がります！」



(C)FEAT ENTERTAINMENT INC.

と、木場先生。親子でご参加いただき、ひとつひとつポイントを抑えながらのトレーニング。簡単そうに見えて、実はかなり難しい動作がたくさんあり、親子で悪戦苦闘する姿がたくさん見られたセミナーになりました。