

Cosmos Conditioning Club 主催

《 体幹・骨盤コンディショニングセミナー 》

2010年3月28日(日) 9:30~18:15

旭化成陸上部のトレーナー渡辺なおみによるアスリートと指導者向けのセミナーです。痛みをおこさず、パフォーマンスを上げる。楽にからだを動かしながら、運動効果をあげる。トップアスリートが行っているトレーニング&コンディショニングを体感できます。

① 9:30~12:00(受付9:15~) スポーツ選手、監督・コーチ、トレーナー、医療資格所有者向け

「アスリートのための体幹・骨盤コンディショニング」

トップチームが行っている自重を用いたナチュラルトレーニングとストレッチポールアクティブを用いた骨盤コンディショニングのご紹介です。体幹トレーニングの視点とそのメカニズムを学び、実習にて指導ポイントを押さえ翌日からすぐに活用できるようになります。

【定員】50名(先着順)

【参加費】《選手》中学生 800円 高校生・大学生・一般 1,000円

《指導者》監督・コーチ・トレーナー他 4,000円

② 13:00~16:00(受付12:45~) トレーナー、インストラクター、スポーツ指導者、医療資格所有者向け

「姿勢が変わる!動きが変わる! 明日から使えるコアコンディショニング指導法」

私達が動くうえで、姿勢は大きな意味を持っています。姿勢が変わると動きが変わります。『コアコンディショニング』は姿勢改善と動きの効率化により、各種トレーニング・エクササイズを最大効果を引き出します。運動指導には欠かせない要素が詰まった内容です。

【定員】20名

【参加費】5,000円

③ 16:15~18:15(受付16:00~) トレーナー、インストラクター、スポーツ指導者、医療資格所有者向け

「最強トレーナーに聞きたい! なんでも教えます、あなたの知りたいこと!」

ふだんの指導で気になること、小さなことから専門的なことまで、なんでも教えます。自身のアスリート経験から得たカラダの知識、理学療法士としての専門知識、母親としての子どもの発育発達の視点、トレーナーとして春高バレーで全国制覇を達成したトレーニングなど、数多くの症例・事例を持っているからこそみなさんの疑問・質問にお答えできます。こんなチャンスは二度とありません!

【定員】20名

【参加費】3,000円

講師プロフィール



渡辺 なおみ コンディショニングセンターBeing代表
旭化成陸上競技部・都城工業高校バレーボール部専属トレーナー
理学療法士、日本体育協会公認アスレティックトレーナー
JCCA(財)日本コアコンディショニング協会スーパーバイザー

【略歴】宮崎県生まれ。2008年より旭化成陸上部とトレーナーとして契約し、09年ニューイヤー駅伝において古豪復活に貢献。また2009年春高バレーでは都城工業高校バレーボール部が悲願の全国制覇を達成した。「アスリート」「医療」「母親」というバックグラウンドから、ヒトの機能を最大限に引き出すヒトの発育・発達に沿ったコンディショニングメソッドを考案。特にスポーツ障害の予防には定評がある。

「100%の努力でゼロを目指す」をモットーに全国を奔走中!

【著書】「コアコンディショニングとコアセラピー」講談社 「ヒトノカラダ」LPN

