

Jr.アスリートのためのコンディショニング ～ケガ予防・パフォーマンス向上

の理論と実践～

指導者、保護者、選手のみなさん、このような疑問感じたことないですか？

- * いくら教えても思うような動きが出ない
- * 筋力トレーニングをしているけどケガが多い
- * どうして身体がフニャフニャにしているの？
- * 姿勢が悪い
- * 何のためにやっているのか？

等々

でも、なぜこのようなことが起こるのか？

疑問を解決できる答えがここにあります！

是非、聞きたい・知りたいと思う方は、立ち寄ってください！

- ・場所:トレーニング室
- ・受付:2Fで受付(保護者)
 - * 選手・指導者は直接1Fトレーニング室へお越しください
- ・時間 23日:14時～15時
24日:10時～11時 14時～15時
25日:10時～11時
- * 時間外はステージにいます 気軽に声をお掛けください！

ヤブウチ マサキ

藪内 正樹

経歴

徳島市立高校 卒業

神戸学院大学 卒業

国家資格 理学療法士

JCCA認定マスタートレーナー・キッズスペシャリスト

フィットネスモチベーター



世界カデ(17歳以下)柔道金メダリスト、高校男子テニス国体選手、渦潮高校女子サッカー部全国ベスト8、ゴルフ国体選手、小学生サッカー選手等の心身ともに向上できる選手を育成する事を中心に活動しているヒトの機能を最大限に引き出す日本コアコンディショニング協会が提唱する発育発達に沿ったコアコンディショニングメソッドを中心としたコンディショニングを実施。「医療」、「父親」という面から、「スポーツ障害の予防」「パフォーマンス向上」「人育て」をモットーに活動中