

2019年度 子供とその保護者の運動能力向上講習会のご案内

熊本県下の子供たちの運動能力向上を目的とするために保護者の方々と一緒に協力して、プロスポーツ選手トレーナーの「橋岡 雄太」さんの講習会を開催いたします。(橋岡さんの紹介は下記参照)

特に寒い時期は、子供も大人も運動不足になりがちです。この機会に親子でご参加いただき、運動能力向上につなげていただけたらと思います。また、今回は、この年代に多いケガに関するの質疑応答や実際に体を使っの改善策も行います。

申し込みは下記の通りです。定員になり次第に〆切とさせていただきますのでご了承下さい。

主催 一般社団法人熊本県サッカー協会 クラブ委員会

共催 熊本江南ロータリークラブ

後援 熊本県教育委員会、(公財)熊本県体育協会、熊本市教育委員会

日程 2020年2月24日(祝)

会場 フードパル熊本 食品交流会館及び芝生広場 (住所〒861-5535 熊本県熊本市北区貢町581-2)

※天気がいいときは芝生広場、雨天や寒いときは室内になります。

対象 小学4年生～6年生とその保護者 約200名

時間 10:00～11:30

受付 9:30～

内容 自分の身体の色んな筋肉を使って、自由な動作をすることで、身体の機能をあげるトレーニングを行います。大人の方は、姿勢の矯正により肩こり、腰痛の改善にもなります。現在、子どもさんがケガ等でお悩みの箇所があれば改善策などを行います。痛いところ等がある方は、申込の際にご記入をお願いします。(例 ひざ痛、かかと痛、腰痛等)

持ち物 運動ができる服装・シューズ、飲み物、手袋、タオル、着替え

申込方法 右のQRコードを読み取ってから入力してください。

又は熊本県サッカー協会のホームページの記事をクリ

[【http://kumamoto-fa.net/】](http://kumamoto-fa.net/)



講師紹介 橋岡 雄太(はしおか ゆうた)

ストレッチ専門店ストレッチアップメディカルトレーナー

関西初のストレッチ専門店「ストレッチアップ心齋橋店」の立上げメンバー

現在、全国25店舗あるストレッチアップの技術監修や技術研修、個人コンサルティングを担当する。

クライアントの中には、プロサッカー選手、プロ野球選手、女子プロゴルファー、バレリーナ等トップアスリートも担当されています。

ご自身も、ジュニアユース、ユースとセレッソ大阪の下部組織時代にドイツのバイエルンにも留学し、海外サッカーも経験。プロになるための道筋が見えていたが、ユース時代に三度の膝の大怪我を負いサッカーをやめる事を決意。6年間整骨院に勤務。「一人でも自分のような(怪我で苦しむ)選手を減らしたい」と思いから、自身のサッカー現役時代の怪我の経験を活かし「怪我をしない身体づくり」のための独自のメソッドを作り独立。ストレッチや体幹トレーニングを用いて、数多くのスポーツ選手のパフォーマンスアップ、一般の方への肩こり、腰痛の改善、女性の身体のライン作りなど、これまでに述べ5000人以上のクライアントを指導されています。

アシスタント講師 戸田 航平(トダ コウヘイ)

ストレッチアップ六甲道店店長(兵庫県)

