



# 障害予防, パフォーマンスアップのために ヨガを応用したコンディショニングトレーニング ～Core Power Yoga CPY® 体験会～

アスリートが障害をおこさず, よいパフォーマンスを発揮できる条件として, 身体を正しく動かすということが重要です. コンディショニングトレーニングはさまざまなものがありますが, 石川県サッカー協会医学委員会では, サッカー選手, 指導者の皆さんにヨガを応用したCore Power Yoga CPY® をご紹介します. このメソッドはセブンス日本代表(ラグビー), 東海大ラグビー部にも採用され, 選手のコンディショニングとパフォーマンスアップに大きく貢献しています. 皆さんの身体, いかに動かせていないかが体感できるはずです. 是非体験してみてください.



正しい身体の動かし方をお教えします。

講師 本橋恵美  
一般社団法人 Educate Movement Institute 代表理事  
コンディショニングトレーナー ヨガ・ピラティス・体幹トレーニングを中心に指導

## Core Power Yoga CPY® 体験会

【日時】 2019年1月20日(日曜日)10:00～12:00

【受講料】 大人:2,000円、小中高生:1,000円 ※当日受付支払い

【場所】 金沢市ものづくり会館 2F研修室

金沢市粟崎町4丁目80番1 TEL:076-255-1518

【主催】 石川県サッカー協会医学委員会

Diversity Lab.

一般社団法人 Educate Movement Institute

## 【体験会 募集人数・申し込み方法】

2種(高校年代), 3種(中学年代), 4種(小学年代), 女子(年代問わず) 各種別12名(指導者, 選手)合計48名を募集  
チームでまとめたの申し込みも可能です。

申込締切:12月17日(月)

申込み先:石川県サッカー協会 info@ishikawa-fa.or.jp FAX 076-218-9001

※裏面の申込書にて, または申込書内容をメール本文に打ち込んでお送りください

※メール申込の場合, 件名は「CPY申込み」として下さい