



モーターコントロールの指導の実際 ～Core Power Yoga CPY®講習会～

スポーツの障害予防、パフォーマンスアップのためのコンディショニングトレーニングとして活用できる、ヨガを応用したCore Power Yoga CPY®を紹介します。
コンディショニングトレーニングはさまざまなメソッドがありますが、Core Power Yoga CPY®は、連続した動きの中で左右非対称動作や片脚動作をおこない、正しい身体動作を養うことができる優れたメソッドです。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。
このコースでは6時間かけて座学と実技をまじえて、詳しく解説します。
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。



実技ではピラティスを応用した
Athlete Pilates AP™もご紹介します。
サッカーのパフォーマンスアップにご活用ください

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

| | |
|---------|---|
| 講習会【日時】 | 2019年1月19日(土曜日)11:00～17:00 |
| 【受講料】 | 7,000円(当日支払い) |
| 【場所】 | 石川県地場産業振興センター第10研修室 |
| 【共催】 | 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 |

当日は実技もありますので動きやすい服装でおこしください。

持ち物:ヨガマット, タオル, 飲物など

【講習会 お申し込み方法】

参加対象は、大人の方です(サッカー指導者が望ましい)。①氏名、②チーム名(競技名:サッカーも明記)、③職種、④領収書の有無を明記の上、件名を『1月CPYセミナー』として下記のアドレスにお申し込み下さい。(他競技の方も参加予定です)

申し込みはコチラ→diversity.lab.kanazawa@gmail.com

申し込み担当: 肩 (Diversity Lab.)