Nスポーツコミッション

体幹覚醒セミナー

体幹を整えパフォーマンス向上

バレー男子日本代表　石川 祐希 選手やバレー女子日本代表チームも使っており、様々な競技や場面に普及してきている「スラックレール」を使い、体幹を整え、上手く身体を使えるようにするためのセミナーです。 スラックレールを開発したジリリタ（株）より講師を招き開催します。

SLACK RAIL® Gililita™

11 / 29 SAT 15:00～16:30

会場　上川北部人材開発センター
（名寄市緑丘30-1）

■参加対象

スポーツ指導者／保護者／選手学校関係者　他

■申込み

11月22日（土）までにフォームよりお申込みください

■講師

西村 憲昭 氏　ジリリタ（株）／理学療法士

踏むだけ、座るだけで体幹が育つ！
いつものトレーニングに組み込むことでケガの予防や効果的なトレーニングにつながります！

■ジリリタ（株）パートナー契約

ヴァンラーレ八戸（J3）／アルテミス北海道（女子Vリーグ）／・ラナピークス北海道／東京経済大学駅伝ブロック

■スラックレール導入チーム・学校等（一部抜粋）

大濠高校バスケットボール部／國學院久我山高校バスケットボール部／藤枝順心高校女子サッカー部／静岡ジムラッツ／大阪府堺市立新湊小学校／新日本製鐵／札幌厚別高校バドミントン部／栄町中学校女子バレー部／星置レッドソックス

本セミナーは、Nスポーツコミッションなよろの「北海道ジュニアスポーツエコシステム形成事業」の一環で開催しています。本事業は市内９つの競技団体を対象に、小学校～高校までの一貫したスポーツ指導環境を整え、競技を超えた横のつながりを作っていくことを目的としています。

Nスポーツコミッション なよろ

主催・問い合わせ先　Nスポーツコミッションなよろ事務局　名寄市スポーツセンター内　TEL 01654-3-6627