

安定性！怪我予防！競技パフォーマンスの向上！

正しい体幹トレーニング



四肢（腕・脚）の力を活かすのは、身体の幹、つまり**体幹部分の安定性**です。

アスリートにとっては、パフォーマンスの向上だけでなく、怪我の予防には重要なポイント！！
コアユニット（腹部のインナーマッスル）のメカニズムを理解し、**正しい力の入れ方を学びましょう。**

【日時】 **8月27日（火）16:30～17:30**

【場所】 いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス

【対象】 中学生・高校生の部活動・チームに所属している選手

【定員】 40名

【参加費】 500円（税込） **※チーム石川強化指定選手は無料となります。**

【申し込み】 トレーニングルーム受付またはお電話で申し込みください。

定員になり次第、締め切らせていただきます。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



いしかわ総合スポーツセンター
運動指導員
越原 祥英