

科学トレ スペシャルセミナー

”正しい動き“と”セルフコンディショニング“を身につけて
パフォーマンスアップにつなげよう！

参加
無料

2月23日 (祝・水)
13:00~15:00

【場 所】いしかわ総合スポーツセンター
【対 象】石川県国体強化選手、監督、コーチ
【持ち物】内履きシューズ
【申し込み】いしかわ総合スポーツセンター
TEL 076-268-2420

※締め切り 2月14日(月)

第1部

実技 13:00~13:50

実技①

クイックリフト
~全身の運動性を
高める~

場所 トレーニングルーム内
(プラットフォーム)

定員 10名



石川県立大学教授
宮口 和義
アドバイザー

実技②

ジャンプトレーニング
~バネ力を高める~

場所 マルチパーパス

定員 20名



ISC運動指導員
越原 祥栄



ISC運動指導員
武部 真央

第2部

実技 14:00~14:45

セルフコンディショニング
(ポール、フォームローラーを使って)
~筋疲労を残さない~

場所 マルチパーパス

定員 30名

※ポールまたはフォームローラーをお持ちの方は、ご持参ください



ISC運動指導員
越原 祥栄



ISC運動指導員
武部 真央

※当日はマスクの着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。