

瞬発力 トレーニング講座

定員
70名

参加料
無料

スポーツ振興くじ助成事業



“走る”、“跳ぶ”、“切り返す”ときには、素早い動き、いわゆる瞬発力を高めることで、より速く、より高く、より遠くに、より短時間で動作を行うことができます。瞬発力には、筋力も大切ですが、その筋力を最大限に発揮するためには、「姿勢」が重要になります。正しい姿勢を習得し、最大限の力発揮を可能にするトレーニングを紹介します。

日時

平成27年8月26日(水) 18:30~20:30

会場

京都市市民スポーツ会館 体育室

京都市右京区西京極新明町32 阪急京都線「西京極」駅下車 徒歩約10分

講師

福原 祐介 氏 (株式会社プロフェッショナルトレーナーズチーム)

資格 スポーツ健康科学 修士 全米ストレングス&コンディショニング協会認定 ストレングス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS)
日本トレーニング指導者協会認定 トレーニング指導者(JATI-ATI)

経歴 大学サッカー部、ラグビー部、アメリカンフットボール部、漕艇部、アイスホッケー部などのトレーニング指導を担当
大学院では、アジリティ動作を専門に研究

申込方法

先着順(電話又はインターネット)

TEL : **075-313-9134** 【受付時間 平日8:30~17:15】

URL : <http://www.kyoto-sports.or.jp/courses/3378/>

申込締切

平成27年8月24日(月)

※先着順のため、定員に達し次第、締切

服装・持ち物

運動できる服装・室内シューズ・飲み物・タオル

京都市体育協会

検索

Facebook更新中!

