

～潜在能力を活性化～

体の機能を向上させるコツを、最強トレーナーに習う！

姿勢の矯正

若返り！
健康UP

子供の能力
を活性！

主管：山梨市民総合体育館・塩山B&G海洋センター
後援：山梨市教育委員会・甲州市教育委員会

山梨市民総合体育館及び塩山体育館(ふれあい館)において、12月4日(土)『体の機能を向上させるコツ教室』を開催することになりました。

講師には、山梨学院アスレチック&コンディショニング・センタートレーナーの岸邦彦さんを向かえます。当日は、姿勢の矯正・体の動きを良くするエクササイズ・遊びながら子供の能力を活性などを予定しております。

同教室では、親子対象に『子育てアドバイス』として、スポーツの競技力向上に役立つ運動や親子でできる秘密メニューを伝授。又、大人の方を対象に『体の機能向上アドバイス』として、若返り体操や姿勢矯正ストレッチなど、潜在能力を活性化させたい方には必見の内容となっております。親子での参加、スポーツ団体の指導者、体の機能に興味がある方、是非ご参加下さい。ご応募方法は下記の要項の通りです。



講師：
岸 邦彦さん

スポーツ団体の指導者
お父さん・お母さん

体の機能に
興味のある方

可能性を
引き出そう！



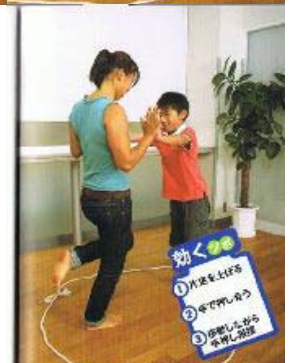
コツ①



「若返る！姿勢の矯正」



コツ② 「わが子
レベルアップ」



詳しくは裏面をご覧ください。

～ 講師プロフィール ～

岸 邦彦さん

山梨学院大学アスレチック&コンディショニングセンター



岸 邦彦さん

山梨学院大学内、ヤック鍼灸整骨院代表。国立鹿屋体育大学大学院を修了後、カリフォルニア州立大学プレズノ校に留学し、アスレチック・トレーナーなどの資格を取得。水泳の萩原智子(シドニー五輪出場)・長田友喜子(アテネ五輪出場)・加藤ゆか(北京五輪)のトレーニング指導を歴任。2001年環太平洋柔道選手権全日本チームへ帯同。カリフォルニア州立大学プレズノ校に留学し、アスレチック・トレーナーなどの資格を取得。

内 容

- 1 準備体操
- 2 姿勢矯正
- 3 機能的ストレッチ
- 4 体の動きを良くするエクササイズ
- 5 子供の能力を活性
- 6 質疑応答



12/4(土)

あなたの“能力”をアップするチャンスです!

【参加費】

大人 500円
小中学生 250円
未就学児 無料

募集要項

- 【午後1部】塩山体育館格技場 (ふれあい館)
13:30~15:00
- 【午後2部】山梨市民総合体育館
15:30~17:00
※どちらか一つにお申込み下さい
- 【対 象】健康で体の機能に興味がある方、
幼児(4才)以上
- 【参加費】大人 500円
小中学生 250円
未就学児 無料
- 【申込方法】甲州市塩山 B&G 海洋センター
又は、山梨市屋内温水プール受付にてお申込み下さい。
お電話でのご予約も可能です。

午後1部
会場

塩山体育館武道館 (ふれあい館)

甲州市小屋敷1854

ご予約・お問合せ先

塩山B&G海洋センター内

今すぐお電話を

TEL. 0553-

32-1596

午後2部
会場

山梨市民総合体育館 (アリーナ)

山梨市上石森701

ご予約・お問合せ先

屋内温水プール内

今すぐお電話を

TEL. 0553-

23-5211