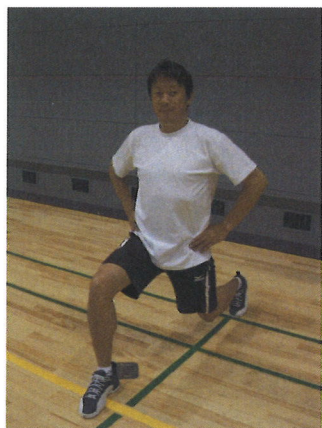


《33》 身体づくりのためのストレッチ講座

-最新ストレッチ・トレーニングを学びましょう-



講師 桜井 智野風 (さくらい とも のぶ)

講師プロフィール:

1966年生。神奈川県出身。桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授。博士(運動生理学)。スポーツ科学、スポーツ生理学を専門分野とし、主な著書に「不調の原因を解消する本」(榎出版)、「ランニングのかがく」(秀和システム)などがある。その他に日本陸上競技連盟の指導者養成委員を務め、コーチ・指導者の養成強化に力を注いでいる。自らも選手として活躍していた十種競技を中心に世界選手権や五輪などに出場する日本代表選手などを強化にも関わっている。

講座内容

ストレッチは誰でも簡単に行うことができます。パートナーがいなければ出来ないようなものではなく、仕事のちょっとした合間や、「疲れたかな」と感じたときなど自由に行うことが可能です。ストレッチを習慣化することで得られるメリットは、●筋肉が柔軟になる ●全身の血行がよくなる ●スポーツ活動の効率が高まる ●スポーツによる傷害を予防できる など盛りだくさん。また、最近のストレッチの理論はどんどん進化しています。

あなたも是非“新しいストレッチ”を体験しませんか!?



講義日	4月	5月	6月
火曜日	14・28	12・26	16・30
9:00~10:30	7月		
(全8回)	7・21		

予備日：6月23日

受講料：16,000円 (@2,000円×8回)

定員：20名