

どんなスポーツにでも生かせる

体幹の鍛え方

In コムズフェスティバル報告書



西尾祐二先生による体幹講座

どのスポーツにも共通する、体幹を意識した筋肉の使い方や留意点について、座学と実技指導をしていただきました。清水克起選手、菊池紗弥香選手はじめ、愛アスリートのランナーや、バドミントンやテコンドーやサッカーや合気道選手などなど、様々なスポーツに取り組む若男女と、指導者や保護者の方々、スタッフも入れて50名という大人数となりました。理学療法士の西尾先生は、多様な多数の受講者で進めにくかったと思いますが、一人一人に対して誠実に丁寧にご対応下さり、参加者からは、感謝の声をいただきました。募集開始後、すぐに満席になり、今回受講できなかった方もいらっしゃるのでは、また、選手対象 & 支援者対象に、体幹講座を企画できたらいいなと思います。



コムズフェスティバルには、

えひめ障がい者スポーツ研究会という分科会で参加しました。事務局の三上様や古田様やタンDEM自転車NONちゃん倶楽部の津賀様にも、大変お世話になりました。誠にありがとうございました

