

競泳選手の親が我が子にしてあげられるケア実践セミナー（ビギナー） ～あと0.1秒の取り組みが、親子の絆も深めます～

「肩や背中が張って辛い・・・」 日々のトレーニングでお子様の筋肉は硬く張った状態です。

「疲労が溜まっていて力が出せない・・・」 レースの前に疲れをとっておきたい。

「次のレースでベストが出したい」 目標のタイムまでコンマ数秒。なんとかしたい。

競泳選手を子に持つ親なら、誰もこんな状況を経験しているはずですよ。

「何かしてあげたいけども、一体何をしてあげたらいいのかな・・・」

親としてお子様の活動を精一杯応援したい。そんな気持ちに少しでもお役に立てればと思います。これまでご要望が多かった、ケアの実践方法をレクチャーするセミナーを開催いたします。ご自宅でお父さん、お母さんがお子様の体に触れる事で、それが競技のサポートになるのです。是非夏の大会シーズンを前にコンディショニング方法を習っていただき、お子様への日々のケアに役立ててください！

【概要】

- ・競泳専門のアスレティックトレーナーが選手へのケアの方法を伝授いたします。
- ・親がお子様実践出来る様にケアの実技やポイント、注意点を丁寧に教えます。
- ・ストレッチやマッサージなどを用いて、選手の疲労ケアや可動域改善に役立ちます。

【内容と特徴】

- ・競泳の競技力向上に特化したコンディショニング方法や体作りをアドバイスいたします。
- ・年齢や性別など各世代に応じたコンディショニング方法を紹介します。
- ・筋疲労を和らげるスポーツマッサージ、筋の柔軟性向上や肩や股関節など関節の可動性を高めるストレッチなど実技で行い、ペアになって実際にケアの練習を行います。

【日時】 平成29年6月18日（日曜） 10:00~12:00 （受付9:30）

【場所】 ふじの整体研究所 烏丸出張所 （京都市下京区松原通り烏丸東入ル俊成町448）

持ち物： Tシャツ、ハーフパンツ ※マッサージやストレッチの実技を行う為

費用： 大人 1人 ¥6000- ※お子様とペアで参加の場合はお子様は無料です。

大人ペア 2人 ¥10000- （1人につき ¥1000-割引）

お問い合わせ ふじの整体研究所 代表 藤野絢也 携帯：090-1958-4940

HP fujino-seitai.com E-mail atrufujino@gmail.com