

スポーツとマインドフルネス(講義と実技)

講師: 小黒 修さん

GoogleやFacebook等の名だたる一流企業が社員教育にも取り入れたことで話題となっている瞑想法『マインドフルネス』実はスポーツ界でも既に一流アスリートたちが取り入れ、素晴らしい結果に結びついています。今回はマインドフルネスの理解と実践方法を紹介させていただきます。

コアトレーニング(講義と実技)

講師: 安村明子さん

機能解剖学に基づき、体幹(コア)の安定性向上を目的に複数の筋力トレーニングを紹介します。コアトレーニングの効果には、パフォーマンスの向上と障害の予防が上げられます。

公

開

講

座

無料



小黒 修さん

認定作業療法士
公認心理師
2009年よりパラスポーツ指導員として主に卓球の支援活動実施
2016年よりパラ卓球でトレーナー、理事、医科学委員として活動



安村明子さん

理学療法士
JPSA公認障がい者スポーツトレーナー、日本車いすテニス協会トレーナー部所属。
車いすテニス、パラ卓球でコンディショニング、コアトレーニングなど幅広くサポート

12月9日(土) 13:00~15:00 会場: 兵庫県立障害者スポーツ交流館

★実技も実施します。体育館シューズ持参の上、運動しやすい服装でご参加ください。

<申込・問合せ>

参加申込書に必要事項を記載し、郵送又はFAXで下記までお送りください。

締め切り: 11月30日(木)

〒651-2181 神戸市西区曙町1070

兵庫県立障害者スポーツ交流館 担当 川口・矢倉

☎078-927-2727 FAX078-927-8022



申込書
ダウンロード