

アスレティックトレーナーによるコンディショニング体験

(企画概要)

アスレティックトレーナーが姿勢の評価を通じて効果的なストレッチ指導します。

またケガの予防を目的としたテーピング巻き方を紹介。

子供を対象としたACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)の体験を通じて、楽しく体を動かします。

1. 主 管 山口県アスレティックトレーナー協議会
2. 協 力 周南公立大学アスリートサポートセンター
3. 会 場 キリンビバレッジ周南総合スポーツセンター ロビー
4. 時 間 ①10:30~11:30 ②13:00~14:00
5. 内 容 1)姿勢評価とストレッチ体験 2)テーピング体験
3)ACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)
6. 対 象 だれでも
7. 定 員 30名程度
8. 持 ち 物 水分・タオル・運動できる格好