

ウォーミングアップ前の スポーツコンディショニング

～どんなスポーツにも対応できる動きを作るメソッド～

9.23 WED 9:30～16:00
※途中休憩有

「ウォーミングアップの前に何をしていますか？」

多くの方が運動前にウォーミングアップを行っていますが、その前段階の準備について学ぶ機会はありません。近年のスポーツコンディショニングでは、「ウォーミングアップを行う前に、まず身体を整える」という考え方が広がっています。関節の可動性、筋の協調性、身体の連動性を事前に高めることで、怪我の予防やトレーニングの効果をより引き出しやすくなると考えられています。本セミナーでは、25年以上にわたりスポーツ現場で活動してきたアスレチックトレーナーが、競技種目を問わず活用できるコンディショニングの組み立て方を実技中心でお伝えします。

動きが良くなる
本当の理由

コンプレフロスによる
可動域改善と機能改善

ウォーミングアップ前に行う
コンディショニング実践

インナーマッスルと
関節機能

キネティックチェーンから
考える動作づくり

ファシアの
考え方と活用



講師：太田 暁央先生

【開催日】 2026年9月23日 9：30～16：00
※途中休憩有

【受講料】 通学のみ
15,000円(税込) ※協会ポイント5000使用可
(要別途利用申請)

【持ち物】 動きやすい恰好、手ぬぐい、飲み物

※補償制度の加入が必要となります。

※キャンセルの場合は、3日前から受講料の100%キャンセル料がかかります。

※定員に達し次第募集終了とさせていただきます。