

ジュニアアスリートのための プール コンディショニング

水圧⇒マッサージ・血行促進

浮力⇒リラックス・バランス

抵抗⇒全身の筋肉の活性



プールに入って水中ウォーキングやストレッチ・筋トレなど水の特性を利用した体のケア方法を紹介します。

①胸郭・肩甲帯編

7/28(金) 15:45~16:45

肩・胸周りの可動域を向上させて姿勢や投動作を改善し、腰痛・ひじの故障を予防します。

②骨盤帯・股関節編

7/29(土) 15:45~16:45

下半身の動きを改善してランニングフォームを安定させ、シンスプリント・腰痛を予防します。

対 象：小学生中学年以上(身長 130cm 以上推奨)
成人(コーチ、トレーナー、保護者)もどうぞ
泳げない・潜れない方も参加 OK のプログラムです

持ち物：水着、水泳帽、タオル、水分

参加費：各¥1,650、①②とも参加¥2,860

講 師：栗原浩一(TUCKS 専任講師・ADI&HYDRO 認定)

※この講座は怪我の治療を目的としたものではありません。受傷直後や治療中の方、スポーツ障害急性期の症状のある方は参加を見合わせてください。



土浦カルチャー&健康スポーツセンター