

自分の身体を知り練習やコンディショニングを見直そう

【セミナー内容】

現在ランニングが大ブーム。大会も各地で行われています。ランナーの人口も増えていて、近年で最も多いという調査報告が出ている程。これは一過性のブームではなく、皆さんの様に生活の一部として「走ること」を取り込んでいる方が増えているからでしょう。ランニングは手軽に始められる運動ではあるものの、やり方次第では逆に身体の不調を訴えることもあります。そこで、ランニングを行う前に自分の身体を知り、より楽しく、より正しく、より健康的なランニングが出来るように学びませんか？本セミナーではこんなことが学べます。

1)自分の身体の特徴を知る

身体バランスのチェック・下肢および体幹機能(筋力)のチェックなど

2)ランニングに必要な身体の機能について

関節(体幹・股関節・膝・足関節)の可動域とランニングとの関係性

是非、一緒に学びランニングを楽しく続けましょう！！



【講師】

森ノ宮医療学園専門学校・柔道整復学科教員

朝倉 智仁 先生

- 大阪大学大学院歯学研究科高次脳口腔機能学講座口腔解剖学第二教室 専修学校研究生
- 兵庫県医師会認定 AED インストラクター
- 公益財団法人 LSF キッズスポーツインストラクター
- JCCA アドバンスインストラクター/B 級講師

【とき】 2015 年 5 月 17 日(日)

18:00～19:30 (90 分)

【会場】 スタジオ BodyLux

吹田市広芝町 4 - 3 2 大和ビル
1F
<http://bodylux.jp/>

【受講料】 3,000 円 (税込)

【定員】 15名

【申し込み方法】

●メールにて申し込み(すべて半角) info@bodylux.jp
件名 『ランニングセミナー5月受講希望』 と記し、以下を明記ください。

- (1)氏名・年齢・性別
- (2)日中連絡のつく電話番号
- (3)住所

折り返し、参加費の振込先や連絡事項を、リターンメールにてご案内させていただきます。

※facebook をご利用の方は、メッセージでもお申し込みを受け付けております。

