



2015年度 第6回 エリア研修会

《報告書》

東エリア	2015年3月5日(木) ナショナルトレーニングセンター
中央エリア	2015年3月10日(火) 名古屋市東スポーツセンター
西エリア	2015年3月17日(火) 唐津市体育文化会館

1. 「tennis Xpress ダブルスゲームへの導入」(本部テーマ)
2. 研修会講師の紹介
3. 東エリア : 【AED】講習 救命救急法
4. 中央エリア : 【AED】講習 救命救急法・三角巾を使用した包帯法
5. 西エリア : テニスにおける体幹トレーニング

《講師プロフィール》

本部テーマ: tennis Xpress ダブルスゲームへの導入方法

☆ 溝口 美貴(みぞくち みき) 講師 《中央エリア》

日本女子テニス連盟 指導委員長
日本体育協会公認テニス上級コーチ
戦績: インターハイ シングルス優勝 ・全日本ジュニア18歳以下シングルス優勝
全豪・全仏・全米シングルス予選出場・全豪ダブルス本戦出場

☆ 樗木 聖(ちしゅき ひじり) 講師 《東・西エリア》

日本女子テニス連盟 指導委員
日本体育協会公認テニスコーチ
戦績: 全日本室内複優勝 インターハイ複優勝 ・インカレ・インカレ室内単複優勝
ユニバーシアード・アジア大会日本代表

エリアテーマ

☆ 落合 功邦(おちあい のりくに) 講師 《東エリア研修》 AED活用講習会

赤羽消防署西が丘出張所消防士長

☆ 柴田 東八 講師 《中央エリア》 AED活用講習会・三角巾を使用した包帯法

豊田市消防本部 警防救急課 消防司令長
薬剤投与指導救急救命士

☆ 松井 正幸 講師 《中央エリア》

豊田市中消防署 逢妻分署 消防司令補
薬剤投与救急救命士

☆ 寺崎 拓也(てらさき たくや) 講師 《西エリア》 テニスに於ける体幹トレーニング

公益社団法人 日本体育協会 公認アスレティックトレーナー
元日本オリンピック委員会強化スタッフフィットネスコーチ
鍼灸・マッサージ師
テニス日本リーグ 北日本物産トレーナー
テニス本村 剛一プロ パーソナルトレーナー

東エリア研修会

日時 2015年 3月5日(木) 10:00~15:45
 会場 ナショナルトレーニングセンター

日程	時間	内容	
3月5日 (木)	9:30 }	受付	
	10:00 }	☆東エリアのテーマ	講師:落合功邦(おちあい のりくに)氏 赤羽消防署西が丘出張所消防士長 他消防士4名 応急救護訓練(AED講習含) ①ダミーを使つての心肺蘇生法 ②AEDの活用法
	12:00 }	☆本部のテーマ	「tennis Xpress」ダブルスゲームへの導入方法 講師 : 橋木 聖 氏 日本女子テニス連盟 指導委員 日本体育協会公認テニスコーチ
	15:30		
	15:45	閉会挨拶・解散	

☆持参するもの： 筆記用具、ラケット、運動のできる服装
 室内履きシューズ(上履き、トレーニングシューズ等)
 注)外履きシューズの底をきれいに拭いたものはご遠慮下さい。

支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	支部	氏名	役職
本部	飯田 藍	会長	栃木	内藤 千都子	支部長		篠崎 葉子	理事
	武正 八重子	副会長		藤田 元	理事長		松崎 君江	理事
	小泉 弘子	理事長		門間 春江	事務局		平井 洋子	理事
	松内 信子	常務理事		滝川 君代	理事		加藤 佳子	理事
	今井 知恵子	常務理事		小倉 治美	理事		霜村 知子	理事
	星山 笑惟子	普及委員長		吉田 敦美	支部長		三嶽 紀子	理事
	橋木 聖	指導委員	群馬	水野 仁子	理事長	染矢 紀恵	理事	
				後藤 恵子	常務理事	井ノ川 和子	理事	
地域理事	八木 真理	北海道		蝦澤 一子	常務理事	猪股 和代	理事	
	大塚 由弥子	東北		宮田 咲子	常務理事	立山 サタ子	理事	
	☆亀村 正子	北関東		埼玉	海田 久美子	支部長	紺野 るり子	理事
	大森 みほ	南関東			渋川 通江	理事長	中野 政江	理事
		高橋 光子	総務		千葉	須藤 薫	支部長	
北海道	土佐 ケイ	副理事長	大川 みどり			会計	石黒 友希	理事長
	平澤 英子	常務理事	靱井 都	広報		峯 清江	審判理事	
	清水由利子	常務理事	宮代 登志子	審判		野澤 いづみ	競技理事	
青森	金田 美恵子	支部長	木月 真佐江	競技		小笠原 洋子	競技理事	
	黒澤 朱実	理事	木本 友美	北ブロック長		神奈川	境 真由美	支部長
秋田	片岡 富子	副支部長	高橋 緑	東ブロック長	若生 洋子		理事長	
	脇 久子	理事	小懸 美知子	西ブロック長	宮原 章子		理事	
岩手	菊池 寿子	支部長	春日 孝子	南ブロック長	劔野 香織		理事	
	工藤 恵理	普及部長	東京	鳴嶋 正枝	支部長		大原 里枝	理事
山形	工藤 昭子	支部長		長 裕子	理事長		大串 佳代	理事
	武田 かおる	理事		福山 葉子	常務理事	水川 一枝	ブロック長	
宮城	村上 悦子	理事		高橋 弘子	常務理事	加藤 陽子	ブロック長	
	竹ヶ原 靖子	理事		久保 智恵子	常務理事	井野 由香	ブロック長	
福島	星野 浩美	会計		竹ノ谷 万美子	常務理事	片倉 文代	ブロック長	
	上遠野 和恵	理事長	平嶋 眞子	常務理事	山梨	江里口 節子	理事長	
	佐野 由香	理事	本間 政子	常務理事				
茨城	齊藤 久美子	理事長	荒木 洋子	理事				
	泉 ひろ子	副支部長	入部 佳子	理事	本部	研修会参加者	11名	
	齊藤 昌美	常務理事	吉田 ともえ	理事	支部	研修会参加者	79名	

中央エリア研修会

日時 2015年 3月10日(火) 10:00~16:00
 会場 名古屋市東スポーツセンター体育館

日程	時間	内容	
3月10日 (火)	9:30 ┆	受付	
	10:00 ┆	☆本部のテーマ	「tennis Xpress」ダブルスゲームへの導入方法 講師：溝口 美貴 氏 日本女子テニス連盟 指導委員長 日本体育協会公認テニス上級コーチ
	12:30 ┆	☆中央エリアテーマ	「AED」講習 救命救急法 三角巾を使用した包帯法 講師：柴田 東八 氏 豊田市消防本部 警防救急課 消防司令長 薬剤投与指導救急救命士 講師：松井 正幸 氏 豊田市中消防署 逢妻分署 消防司令補 薬剤投与救急救命士
	15:45		
	16:00	閉会挨拶・解散	

☆持参するもの：筆記用具、体育館シューズ、ラケット、運動のできる服装

支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	支部	氏名	役職
本部	飯田 藍	会長	静岡	大畑始生子	支部長	岐阜	木下 洋子	
	小泉 弘子	理事長		鈴木 洋子	副支部長		名里美穂子	支部長
	岩田祐加子	常務理事		大森 文代	理事長		藤原 ちえみ	副支部長
	星山笑惟子	普及委員長		吉岡真弓子	理事		牧村 洋子	理事長
地域理事	☆尾林 恵子	東海	信岡 園子	理事	白石 美幸	理事		
	海原 真弓	関西	原 君子	ブロック理事	高桑 陽子	理事		
	湯本 潤子	北信越	望月 典子	ブロック理事	久納 智子	理事		
長野	奥村穂奈美	支部長	愛知	戸塚 葉子	ブロック理事	三重	河本美代子	支部長
	上村 和美	事務局		竹田恵美子	副支部長		植田 和代	理事長
	森嶋由季子	競技委員長		堀本万里子	副支部長		伊藤 知子	総務部長
	塩澤 和子	普及委員		谷岡 啓子	常務理事		久保田久美子	理事
	小池 陽子	普及委員		小松 理絵	常務理事		森 英子	理事
新潟	高木久美子	常務理事	杉下 理恵	常務理事	村岡貴美子	理事		
富山	八ツ橋幸代	支部長	早川 共子	常務理事	谷口みゆき	理事		
	山木 葉子	副支部長	伊原 祐子	常務理事	倉田ゆり子	理事		
	高橋 好江	理事長	岩田 美佳	理事	今井 礼子	副支部長		
	飛弾野朋子	競技委員長	中新こゆき	理事	村田 由子	理事		
石川	森田 浩美	競技委員	藤山 陽子	理事	川上 美代子	理事		
	金谷 郁子	支部長	綱島 洋子	理事	水野 加余子	支部長		
	金平真喜美	理事長	石橋 有美	理事	土屋 章子	理事長		
	小坂由美子	副理事長	竹村 千鶴	理事	杉江多鶴子	支部長		
	喜多加津代	理事	沼山 悦子	理事	灰岡美千代	常任理事		
福井	庄内みつ子	支部長	大西 淑子	理事	三好 玲子	常任理事		
	西口 早苗	副支部長	金森 裕美	理事	中村三知子	支部長		
	村田修美江	理事長	神谷 洋子	理事	土井 美江	理事		
	山口 節子	常務理事	瀨川真由子	理事	佐藤 博子	理事長		
	水田 衣美	常務理事	高橋恵美子	理事	松田 英美	支部長		
	増永由香里	常務理事	戸松 和美	理事	尾上 重世	理事長		
	木原 裕子	常務理事	伴 靖子	理事				
	細川 広乃	常務理事	山下 喜子	監事				
			久保真喜子	監事	本部 研修会参加者	7名		
			藤田 典子		支部 研修会参加者	83名		

西エリア研修会

日時 2015年 3月17日(火) 10:00~15:15
 会場 唐津市文化体育館

日程	時間	内容	
3月17日 (火)	9:30 }	受付	
	10:00 }	☆西エリアのテーマ	テニスにおける体幹トレーニング 講師：寺崎拓也トレーナー 公益社団法人 日本体育協会 公認アスレティックトレーナー 元日本オリンピック委員会強化スタッフフィットネスコーチ
	12:00 }		
	13:00 }	☆本部のテーマ	「tennis Xpress」ダブルスゲームへの導入方法 講師：橋木 聖氏 日本女子テニス連盟 指導委員 日本体育協会公認テニスコーチ
	15:00		
	15:15	閉会挨拶・解散	

☆ 持参する物：筆記用具、動きやすい服装

支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	支部	氏名	役職
本部	飯田 藍	会長	佐賀	西 豊子	理事長	大分	平山成美	理事
	武正八重子	副会長		田中和子	理事		鮫島典子	理事
	今井知恵子	常務理事		西村純子	理事		永野節子	理事
	星山笑惟子	普及委員長		近藤弘美	理事		大浦はるみ	理事
地域理事	☆大谷洋子	中国		安田勢都子	理事		福井優子	理事
	藤原 雅代	四国		最所信子	事務局		山領奈津子	理事
	森 扶美	北九州		丸野倫子			安部康子	支部長
	竹之内和子	南九州		有岡美鈴	理事長		佐藤文子	事務局
岡山	倉地京子	理事		諸隈陽子	顧問		内田陽子	常務理事
	中木淳子	支部長		緒方うらら	参与		佐藤朋子	常務理事
	中川まみ	理事長		丸木幸子	副支部長		野原美由紀	支部長
広島	影井芳子	理事長		光富美穂子	副支部長		永廣とも子	常務理事
	高木峰子	支部長		菊池千恵子	常務理事		古賀武子	副支部長
鳥取	日高久美子	事務局		黒田和美	常務理事		関 美香	常務理事
	山口	杉本和子		松永恵子	常務理事		宇野孝子	常務理事
香川	河村久美子	常任理事		林 敬子	常務理事		二輪秀子	常務理事
	吉原 直子	副理事長	井上典子	常務理事	宮崎	藤田悦子	支部長	
愛媛	越智美智代	支部長	脇山嘉重子	常務理事	松田瑞穂	書記		
	福田幸子	理事長	河野美智子	常務理事	鹿児島	鮫島明子	事務局	
徳島	南谷寿子	支部長	沼田千鶴子	常務理事	沖繩	鮎佐直美	会計	
	坂東久美子	副支部長	大島由美子	常務理事	大城明美	支部長		
	中野春子	理事長	小形和子	会員	小録芳子	副支部長		
高知	高橋喜久子	支部長	行武祐子	会員				
	小笠原貴美子	副支部長	樋口法子	会員				
福岡	佐々木信子	支部長	石橋 順子	会員				
	本村照子	名誉支部長	松野文代	会員				
			木下厚子	会員	本部	研修会参加者	8名	
			山口 多恵子	支部長	支部	研修会参加者	68名	

エリア研修会(本部テーマ)

～ tennis Xpress ダブルスゲームへの導入 ～

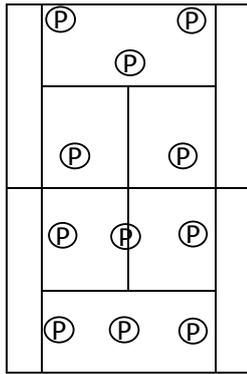
本部テーマ【tennis Xpress】は大人の初心者を対象としたゲームを学ぶ練習用ドリルです。目的に合った速度の緩やかなボール(イエローボールの空気圧を100%とするとグリーンB(75%)・オレンジB(50%)・レッドB(25%))を使用する事でテニスが短期間で簡単に楽しめます。

又、レベル状況に合わせてながら教える事で、戦術→技術までとゲームプレーも迅速に学ぶ事が出来るようになります。

今後の人口減少や高齢化していく上で、生涯スポーツとして楽しめる選択肢の一つになればテニス人口の裾野を上げられる事と思います。是非、各支部でこのドリルを参考に、幼稚園児から高齢者まで幅広くご活用お願い申し上げます。

< ウォーミングアップ >

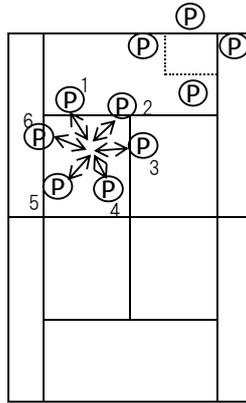
1)セルフラリー



ラケット面の裏・表を交互に。



2)ワンバウンドチーム戦



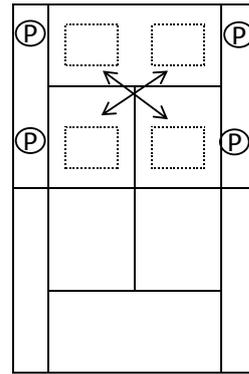
1つの枠に4～6名
各プレイヤーに番号をつける

- ①団体戦 番号順に打つ
- ②個人戦 番号を呼ばれた人が打つ
- ③計算式バージョン



溝口美貴講師

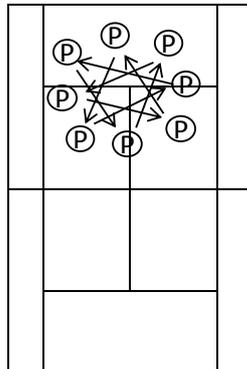
3)クロスラリー



相手の枠内を狙う



4)輪になってポレー



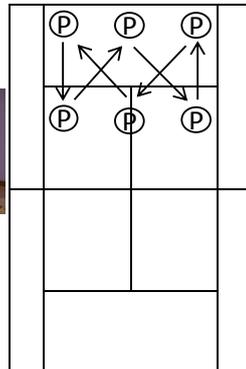
返球は違う人に。

- ☆ 応用: 座って↑と同じポレー
(腹筋・背筋を使うので高度になる)

5)ジグザグポレー



樽木聖講師



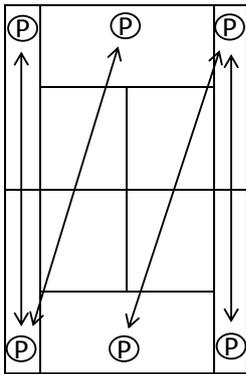
- ※1球で簡単ならば、2球3球使ってもOK
- ※オレンジとグリーンのみMixもOK
- ※最後のプレイヤーが一番遠いプレイヤーへロングポレーで返球するバージョンもOK!



☆ゲームになると、どんなボールが来るかわからないので、いつでも対応できるようにする。
☆ゲームを更に楽しむには何が必要か? ⇒ 戦術技術が必要になってくる!

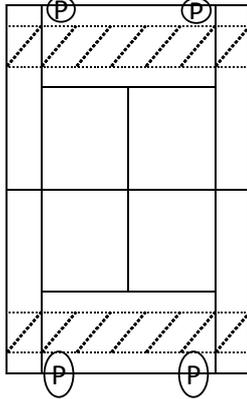
< 応用練習 >

1) ストロークの1vs2
☆コース変更コントロール



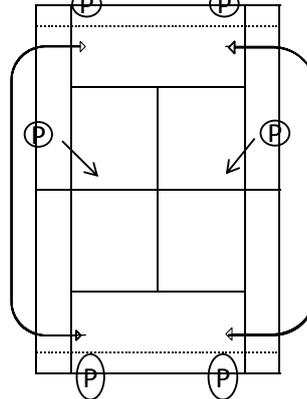
1のプレイヤーが
交互に打ち分ける

2) ストローククロスラリー
☆深さ高さの意識



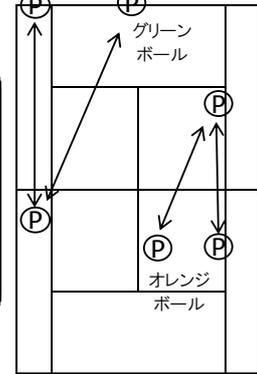
相手の深い所(斜線エリア)
を狙い込んだ数をカウント

3) ストロークロブ
☆高さの意識



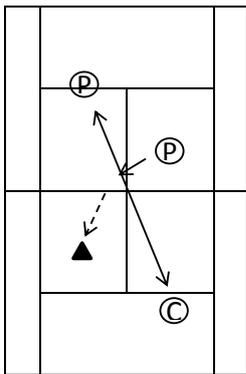
相手のポレーヤーに
つかまらないように
高さを考えて打つ

4) ポレーの1vs2
☆コース変更ラリーをつなげる



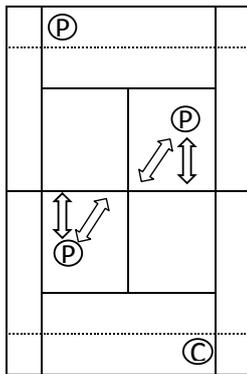
1のプレイヤーが
交互に打ち分ける

5) ポーチポレードリル



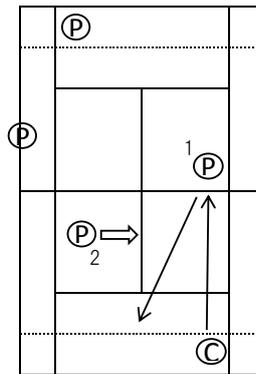
クロスラリーをしているところを
ポーチポレー

6) 前衛の動き



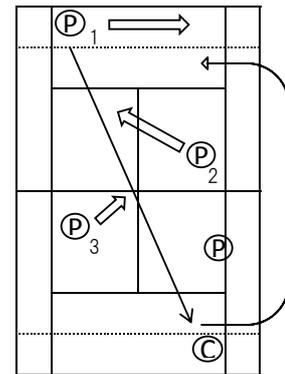
前衛の動きを
コーチが指導

7) ストレートアタックの対応



ストレートアタックをされた
P1の返球場所
パートナーがストレートアタックを
した場合の P2の動き方

8) ストレートロブの対応



ストレートロブを
打たれた時の
P1 P2 P3の動き方

9) ゲーム(サーブレシーブ練習後) ※サーブはオーバースローから始めてもOK

東エリア研修会

～ 「応急救護訓練」 ～

開催日時 2015年3月5日(木) 10:00～12:00
開催場所 ナショナルトレーニングセンター
参加者 本部7名、地域理事4名、支部会員79名

講師 落合功邦氏 赤羽消防署西が丘出張所消防士長
赤羽消防署西が丘出張所消防士 4名

ダミーを使って心肺蘇生とAEDの操作方法
AED(自動体外式除細動器)は心筋梗塞など心臓が震えている症状を一定のリズムに戻すために使用する。

< 応急手当の手順 >

呼びかけに反応するか様子を見る
(声の大きさは小さく、徐々に大きく)
反応がなければ

↓
周りの人に助けを求める(目を見て話す)
・あなた119番通報してください
・あなたAEDを持ってきてください

↓
呼吸を確認する(10秒以内で)
・胸が上がるか、まぶたが動くか
普段通りの呼吸なし

↓
心肺蘇生 胸骨圧迫を30回行う(他の人と交代しながらでも可)
胸の真ん中で、両手を重ね肘を伸ばし自分の体重をかけて姿勢よく
行う(高齢者も含め圧迫の深さは5cm、小児は胸の3分の1)



↓ AED到着

- ・まず電源を入れる(ふたを開けると自動的に入る機種もある)
- ・服を脱がせ電極パッドを右鎖骨と左脇腹に貼る(反対でも可)
心臓を挟み込むように貼る(小児は胸と背中)
体が濡れていたらタオル等で拭き取る
- ・心電図解析中は傷病者から離れる
AEDが判断、電気ショックの指示が出たら電気ショックを行う→
- ・傷病者に触れていないことを確認したら点滅しているショックボタンを
押す→胸骨圧迫再開(2分後AEDが指示...)繰り返す
- ・心臓が完全に停止した人にAEDは作動しない、その場合は胸骨圧
迫を救急車が到着するまで続ける



<その他注意点>

いかに早く応急手当を始めるかが重要。この講習を受けた人は、いざというときは勇気をもって行動してほしい。

* 人口呼吸は見知らぬ人で感染症など危険がわからない、抵抗があるなどの場合はあえて行わなくてもよい。

* 119番通報について

- ・道路上など外で救急車を呼ぶような場合は、自分の身を守りつつ救護する。(安全な場所へ傷病者を運ぶ)
- ・傷病者のいる場所の確認(電柱や自販機に所番地が書かれている)
- ・通報中に住所を言った時点で救急車は出動するので、落ち着いて聞かれたことに答える。(人数・年齢・性別・状況など)

<応急救護訓練以外の質問>

・熱中症の場合

涼しい場所に移動して、脇の下・足の付け根など大きい血管があるところを冷やす。

霧吹きなどで水をかけて気化熱で体を冷やすのも効果的。

足など痙攣している場合は揉まずにさする。

水分補給はスポーツドリンクが良い。

応急処置をしても状況が変わらないようならすぐ119番

・過呼吸の場合

紙袋・ビニール袋を口にあて吐いた息を吸わせるのは効果があるが、正確には医療行為にあたるので救急隊員は行うことはできない。

私たちが行うことはできる・

過呼吸は自分で呼吸をコントロールできない状態なので、声をかけて不安を和らげ「吸って～吐いて～」とリズムをとってあげることも効果がある。

中央エリア研修会

～ 「AED講習・救命救急法」 ～

期日：2015年3月10日(火)

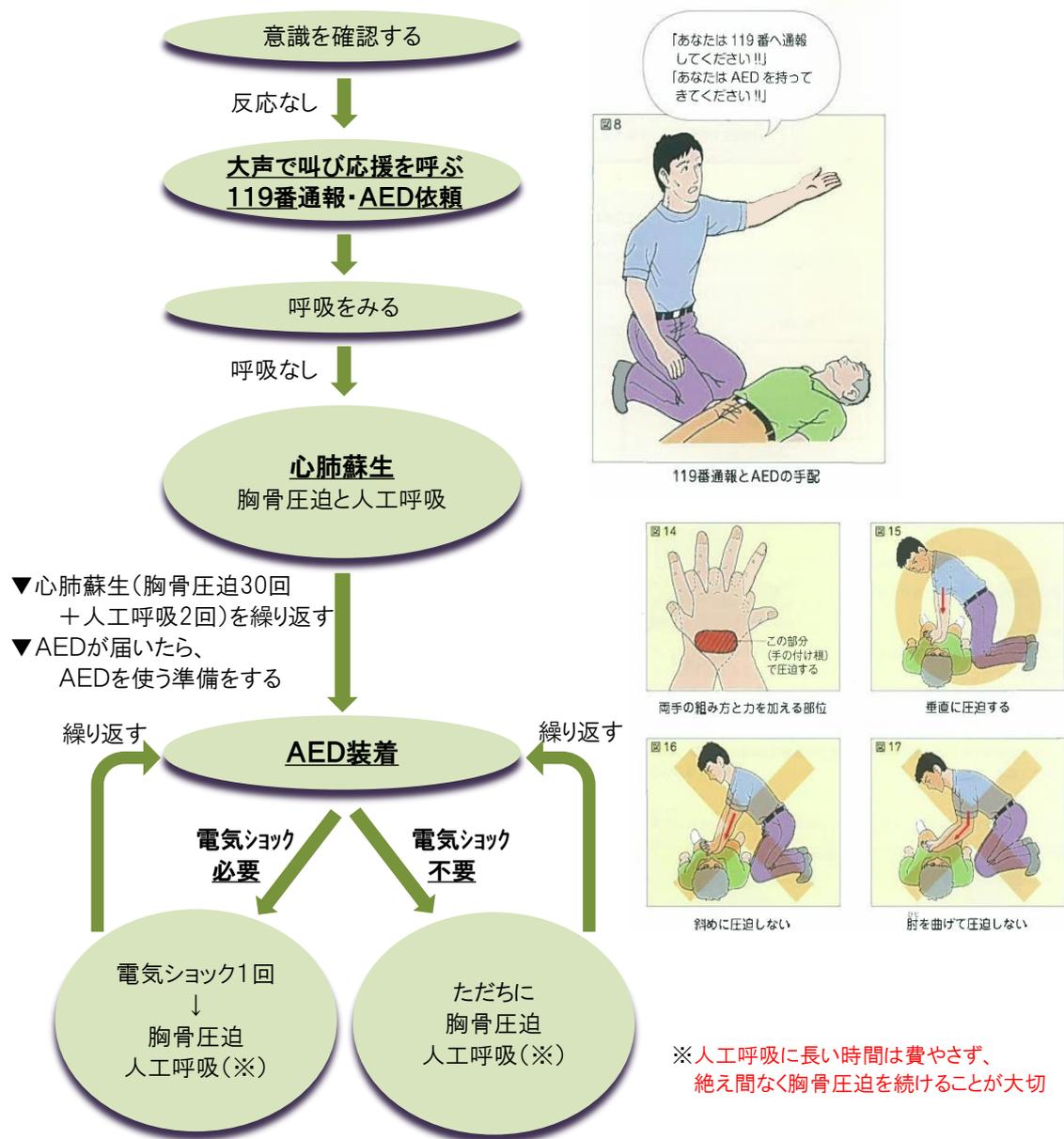
会場：名古屋市東スポーツセンター体育館

講師：柴田 東八 氏 豊田市消防本部 警防救急課 消防司令長

：松井 正幸 氏 豊田市中消防署 逢妻分署 消防司令補

参加者：飯田会長、小泉理事長、岩田常務理事、星山普及委員長、支部会員86名

1. 救命処置の流れ(心肺蘇生とAEDの使用)



▼救急車が到着したら...

傷病者が倒れていた状況、実施した応急手当、AEDによる電気ショックの回数などをできるだけ伝える

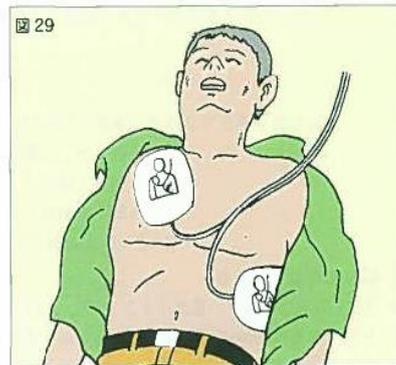
▼傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸になったら...

慎重に傷病者を観察しながら救急車を待つ (AEDのパッドははがさず、電源も入れたままにしておく)

2. AEDの使用手順

(1) AEDの到着と準備

- ① AEDを傷病者の近くに置く
 - ・AEDを傷病者の近くに置き
 - ケースから本体を取り出す
- ② AEDの電源を入れる
 - ・AEDのふたを開け、電源ボタンを押す
(ふたを開けると自動的に電源が入るタイプもある)
 - 1
 - ・傷病者の上半身衣服(下着も)を取り除き
胸をはだけ、電極パッドをしっかりと貼る



電極パッドを貼り付ける位置

(2) 心電図の解析

- ① 電極パッドをとりつけると「体に触れないでください」などの音声メッセージが流れ、自動的に心電図解析が始まる
 - ・「みなさん、離れて！」と注意を促し
傷病者に誰も触れていないようにする
- ② 音声メッセージが流れる
 - ・「ショックは不要です」
⇒ただちに胸骨圧迫を再開する
 - ・「ショックが必要です」
⇒(3)へ



解析中は音声メッセージに従い離れる

(3) 電気ショック

- ① AEDが電気ショックが必要と判断すると「ショックが必要です」などのメッセージが流れ、充電が始まる
(充電には数秒かかる)
- ② 充電完了すると「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが流れ、ショックボタンが点灯
- ③ 「みなさん離れて！」と注意を促す
- ④ ショックボタンを押す

(4) 心肺蘇生の再開

- ① 電気ショックが完了すると「ただちに心肺蘇生を再開してください」などの音声メッセージが流れるので、ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を再開する

(5) 心肺蘇生→AED電気ショック→心肺蘇生 のくりかえし

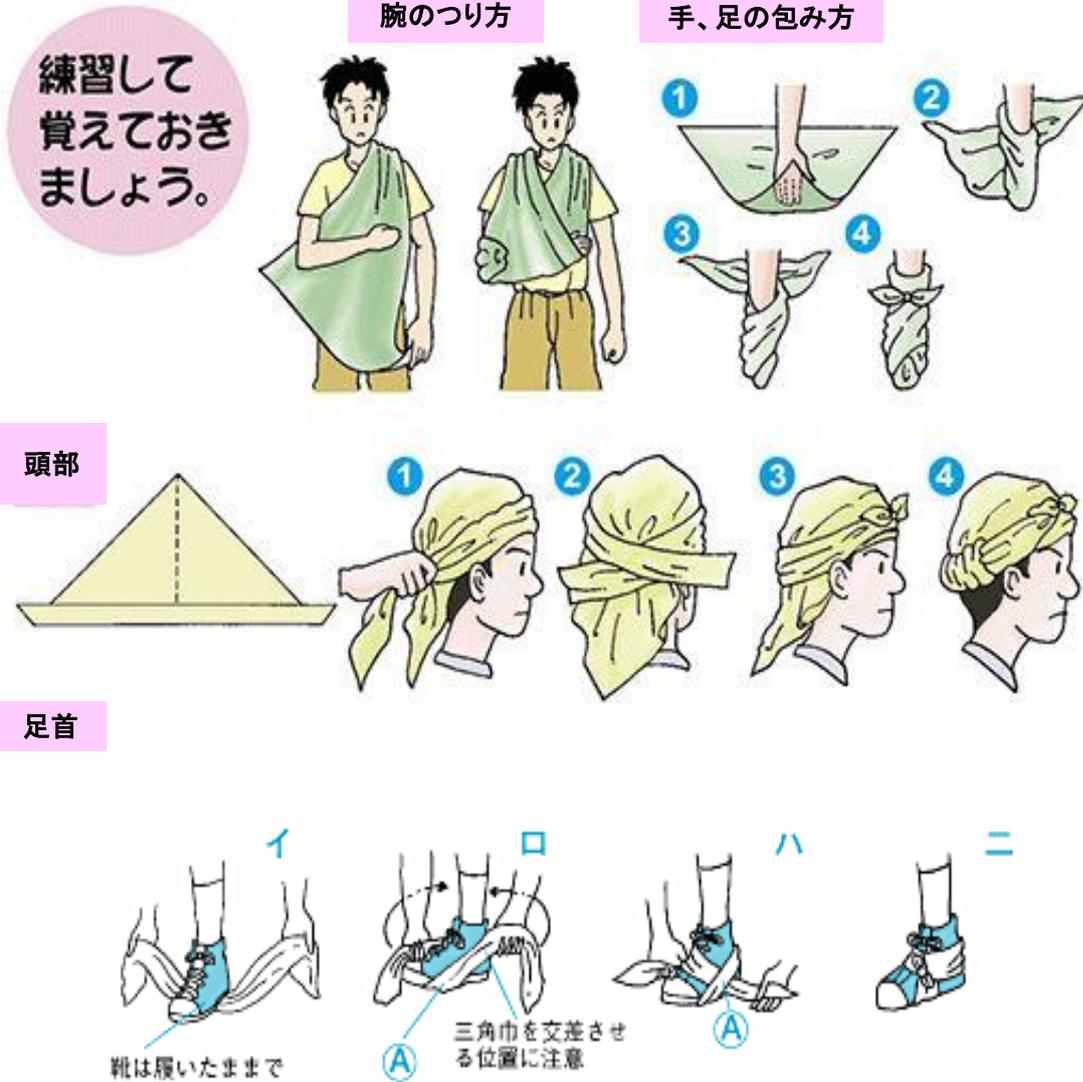
- ① 心肺蘇生を再開して約2分たつと、再び、自動的にAEDが心電図の解析を行う
 - ・音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も離れる
- ③ その後、「心電図解析→AED電気ショック→心肺蘇生」を約2分サイクルで繰り返す

(6) 心肺蘇生の中止

- ① 救急車が到着したり、傷病者が目を開けたり普段どおりの呼吸を始めた場合には、心肺蘇生を中止

3. 三角巾の使用方法

- 体のどの部分にも使用できる
- キズの大きさにとらわれずに使用できる
- 傷口にはガーゼなどを当ててから、三角巾を用いるようにする



4. 大出血した場合には・・・

- 傷口を心臓よりも高く上げる
- 傷口を圧迫することで止血する（出血しても圧迫する）
- 傷口を冷やす
- 安静にする
- 血液を素手で触らない



東エリア研修会



中央エリア研修会



西エリア研修会



西エリア研修会

～ 「テニスにおける体幹トレーニング」 ～

開催日時 2015年3月17日(火) 10時～12時
開催場所 唐津市文化体育館
参加者 飯田会長、武正副会長、今井常務理事、星山普及委員長、他支部会員72名

講師 寺崎 拓也トレーナー ・公益社団法人 日本体育協会 公認アスレティックトレーナー
・元日本オリンピック委員会強化スタッフフィットネスコーチ 他

☆テニスにおける体幹トレーニング

- ・コアトレーニング(固くなっている筋肉をほぐす)
- ・胸椎12個 腰椎5個 首骨7個がきちっと動くことによって体幹が保たれる。
- ・テニスにおいて

小胸筋が固くなると肩が前にでてしまう
ほぐしましょう。

腰の骨は、本来ひねるものではない。全部で5個あるが、
片方5° 片方5° 全体で10° しか動かない。
足の屈伸、開脚運動をやりながら



腰を横へ出す！



寝そべって足を30° くらいあげる(20回)

股関節が固くなるとひざに負担がかかる。
おしりの筋肉が硬くなる ⇕
← ひざを抱えてひざが胸につくかどうか
おしりの筋肉を柔らかくする



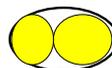
<講師のお話>

- ・胸椎、股関節でひねりをつくることができないといけない。
- ・おしりまわりが固くなる、背中、胸が固くなると腰椎に負担をかける。
- ・骨盤の中の腸腰筋が弱くなると問題がおこるようになる。
(足が前にでない等)
- ・股関節まわり、胸椎の動きが悪くなると腹筋の力をぬいて腰に代償運動をさせるようになる。

👉 いいね : テニスボール2個あわせてテープでくるんだものを利用して

前に足が出にくくなる ⇔ 梨状筋をマッサージ
8～10秒間 圧をかけては、ゆるめる。

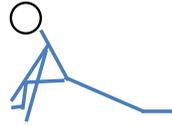
又、上向きに寝てボールを床と腰の間
(右側、左側)に置き、置いた方の



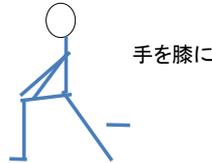
ボール:こんなです。



中臀筋のストレッチ
 これができなくなると足が衰えてくる。
 柔らかくできている方がよい



お尻が動かなくなると膝に負担
 腸腰筋(骨盤の中を通っている)の
 ストレッチ(ももあげ・しこふみ)



★ 腹横筋のトレーニング

胸式呼吸 いい姿勢でお腹を締める
 立った姿勢で、細く早く息をする→1分間する。(30回)

とても難しかった

★ ストレッチボールを使って、ストレッチのやり方の紹介
 弾力のある筋肉が加齢により硬くなる。
 筋肉を温めてから動かすといいので

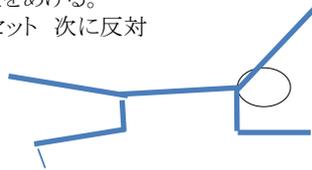


★ 体幹トレーニングのやり方

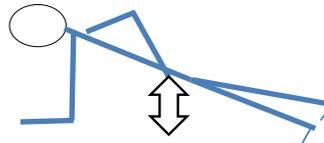
まっすぐ15秒→3セット
 ステップアップ 30秒→3セット



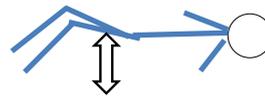
右手、左足をあげる。
 15秒→3セット 次に反対



ゆっくりあげておろす 15秒→3セット
 (横に寝て)



上げた状態でキープ(上向きに寝て)



☆ 上半身の機能、股関節の機能がうまく動かないとコアトレーニングはできない

☆ KT TAPE proテープの紹介
 ・テーピングの張り方の実技

☆ 講師まとめ

- ・コアトレーニング インターネットで見てください。
- ・体幹トレーニング
 身体の上と下がしっかり動くように身体をつくるとお腹に力が入るようになる。