

# JARTA 公認ワークショップ in 札幌

## 日時

2024年4月21日(日) 16:30-18:00 (受付 16:20-)

## 会場

会場名：みつわ整形外科クリニック

住所：北海道札幌市豊平区平岸3条6丁目6-30

URL：<https://www.mitsuwa.clinic/about/access/?fbclid=IwAR14HCEpJVfy-V4BLC4tJ4GIQm3Sh2h9cXNE4NTdb60XRKGkXFhB--29mug>

## 料金 (当日現金払い)

2,000円 (税込)

## 講師

平山鷹也 (JARTA 認定トレーナーSSrank、認定講師)

## 参加条件

選手・トレーナー不問

## 定員

12名

## お申し込み

<https://forms.gle/jUWfdPejCFwnEzeU7>

## 内容

骨盤帯、股関節は下半身の中でも動きの中心を担うことが多く、あらゆるスポーツパフォーマンスの基礎となります。

しかし実際にはストレッチだけをしても股関節の動きが競技動作につながらずに悩む選手も多いのが現実です。

本ワークショップでは、パフォーマンスアップにつなげるためのコンディショニング手法を紹介します。

ストレッチをしても股関節が柔らかくならない、切り返しや動き出しのスピードを高めたいという選手、トレーナーとして股関節周囲のコンディショニングの引き出しを増やしたいという方におすすめです。

## 注意事項

- ・このワークショップは講師 (平山鷹也) が主催するものであり、JARTA の主催ではありません。
- ・申込時にご登録いただく個人情報は講師が管理を行うものであり、JARTA が個人情報を取得することはありません。
- ・ワークショップのプログラムは、講師が独自に作成するものです。