

# JARTA 公認ワークアウト in 金沢

## □日時

2024年5月31日（金）19:00-20:30（受付18:30-）

## □会場

メディカルジムミライ&シェアレ(<https://immunity-kanazawa.com/> ※web登録不要)  
〒920-0025 石川県金沢市駅西本町6丁目15-8 藤江南ハイム2F

## □料金（当日現金払い）

2,000円（税込）

## □講師

前畑宏樹（JARTA認定トレーナー SSrank、認定講師）

## □参加条件

選手（小学3年生以上）、トレーナー ※小学生は保護者付き添い

## □定員

10名

## □お申し込み

<https://docs.google.com/forms/d/1ZLAJldmOZTa7JM8a3gz8qJqx0fPHU0-xEqAuFlfrBgE/edit>

## □内容：『JARTA トレーニング（股関節レベル2）』

股関節はハイパフォーマンスを発揮する上で最も重要な関節のひとつです。

股関節には「運動」と「支持」という相反する役割があり、しっかりと股関節を使えることでRSSCという反射を利用しハイスピード・ハイパワーの発揮、再現性の向上、怪我の予防などハイパフォーマンスに繋げることができます。

最も重要であるにもかかわらず「最も意識しにくい関節」でもあり、普段から意識的にストレッチしないと硬くなるだけでなく、RSSCが利用できない、怪我の発生、競技で力を発揮できないなどパフォーマンスを下げる可能性があります。

今回のワークアウトでは、

JARTAが重要視しているRSSCという回旋系伸張反射を活用したトレーニングを中心に体験していただき、レベル1で獲得した柔軟性をハイスピード・ハイパワーの発揮に繋げていきます。

身体の中心部の捻転運動を参加させていくため体幹の強化にも繋がり、体幹に伸び代を感じている選手やトレーナーにもオススメです。

その他

パフォーマンスアップを望む方

怪我に苦しんでいる方

自身の伸び代を感じている方

JARTAトレーニングに興味がある方

にオススメです。

#### □注意事項

- ・このワークアウトは講師（前畑宏樹）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（前畑宏樹）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。
- ・ワークアウトのプログラムは、講師（前畑宏樹）が独自に作成するものです。