

# JARTA 公認ワークアウト in 金沢

## □日時

2024年 4月28日(日) 14:00-15:30 (受付 13:30-)

## □会場

会場名 メディカルジムミライ&シェアレ (<https://immunity-kanazawa.com/> ※web登録不要)

住所 〒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/1hrO6-FQhH-PFI0PiXikP5TajLbi0cOhJXQT9JEeAFM/edit>

## □内容：『JARTA トレーニング (股関節レベル 1)』

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、股関節を中心に合間時間で効率的に股関節をストレッチするミッドストレッチやPWU (プレウォーミングアップ) などのJARTAの概念に触れていただきながら、トレーニングを行いたいと思います。

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ございません。
- ・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。