

JARTA 公認ワークアウト in 東京

□日時

2024年10月26日(土)17:00 - 18:30 (受付16:30～)

□会場

すみだパークプレイス スペースD

東京都墨田区横川1-1-10

<https://www.s-parkplace.com/access/>

□料金 (当日現金払い)

5,500円 (税込)

□講師

赤山僚輔 (JARTA 認定トレーナーSS rank、認定講師、統括部長)

□参加条件

なし。どなたでもご参加いただけます。

□定員

33名

□お申し込み

<https://forms.gle/uWL6qxDZVbW1X1YF9>

□内容 『心と身体の繋がりを知り アスリートパフォーマンスを最大化する為に』

心の状態は身体に反映され 身体のコンディションによって心の状態も左右される。認識としては知っている方が多いと思いますが、その影響を刻一刻と変化するスポーツ現場の状況において考慮しながらコンディショニングやハイパフォーマンスの実現に向けてピーキングできているか？本ワークアウトでは、身体操作のクオリティが最大化されてもなお 試合におけるパフォーマンス発揮に悩むアスリートや身体のコンディショニングを突き詰めてもアスリートのパフォーマンスの最大化に向けて心と身体の繋がりという観点で伸び代を感じておられる全ての方に対して 実践形式でお伝えして参ります。実際に、講師の赤山が空手道やバレーボール、サッカーやバスケットボールの現場で実践しているワークを時間の許す限り数多くお伝えできればと思います。心からの身体の変化 身体からの心の変化 是非、体感しにお越しくださいませ。

★★実際のワークのご紹介★★

- ・緊張を実感して“あがり”をその場で解消するワーク
- ・不安や迷いがどのように身体に影響するかを体感するワーク
- ・迷いを払拭するワーク
- ・自信を持って試合に望めるように身体を準備するワーク
- ・目標達成を成し遂げるための心の身体の準備を体感する etc

□注意事項

- ・このワークアウトは講師 (赤山僚輔) 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 (赤山僚輔) 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 (赤山僚輔) が独自に作成するものです。