

# JARTA 公認ワークショップ in 青森

## □日時

2025年6月29日(日) 10:00~11:30 (受付 9:30~)

## □会場

リンクモア平安閣市民ホール リハーサル室

住所 青森市柳川1丁目2番14号

URL <https://aobun-sogei.com/facility/shiminhall/#h2-14>

## □料金(当日現金払い)

2,000円(税込)

## □講師

小田原拓海(JARTA 認定トレーナーSS rank、認定講師)

## □参加条件

スポーツに携わるすべての方(選手、保護者、トレーナー、トレーナー志望など)

## □定員

15名

## □お申し込み

<https://forms.gle/SMnwgUEhBBwuFDmT9>

## □内容「伸び代に気づくコンディショニング実践」

一般的に「コンディションが良い/悪い」というとただ単に身体の状態や調子の良し悪しで捉えられる事が多いと思います。

しかし、スポーツにおけるコンディションとは「ピークパフォーマンス発揮に必要な全ての要素」のことを指し、それらを望ましい方向に向けて整えることをコンディショニングと呼びます。

その「全ての要素」を抽出することは、自分に足りていることと足りていないこと、変えられることと変えられないことを把握でき、心身の不調や伸び悩みの根本原因の探究に役立ちます。

今回のワークショップでは参加者全員で「全ての要素」について考え、伸び代に気づき、パフォーマンス向上に繋がるセルフケアや過ごし方をご紹介します。

## □注意事項

- ・このワークショップは講師(小田原拓海)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(小田原拓海)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(小田原拓海)が独自に作成するものです。