

# 健康運動指導士及び健康運動実践指導者 登録更新講習会

認定番号：246463

## 実習：JSAボールエクササイズ

～スモールボールで身体ほぐし&リセット～

岡田 吉加（バレエスタジオ☆ブリリアンス）

スモールボールを使って簡単にできる身体ほぐしやストレッチを紹介します。ボールに身体を委ねるだけで心地よく身体が軽く感じられます。



## 実習：柔術トレーニングで体づくり

桃原 司（川崎医療福祉大学健康体育学科 講師）

柔術のウォームアップでは、柔術特有のさまざまな動きを含んだものが取り入れられています。今回は、柔術未経験者の方にもできる動きを中心に紹介します（道着がなくても受講可能です）。



主催 日本トレーニング科学会

日時：令和6年11月2日（土） 15：30～18：30（受付 15：00～）

会場：川崎医療福祉大学 体育館1階 第二アリーナ 柔道場

対象：健康運動指導士，健康運動実践指導者

受講料：2,000円

申込方法：FormsのQRコードを読み取り、必要事項をご記入の上、ご送信ください。

<https://forms.office.com/r/zZst3gfLgD>



【お問合せ】

〒701-0193 岡山県倉敷市松島288

川崎医療福祉大学 健康体育学科

桃原 司（とうばる つかさ）

TEL：086-462-1111（内線：54182）

E-mail：tobaru@mw.kawasaki-m.ac.jp