

第3回研修会の報告

<美しい演技をするための正しい筋肉の使い方>

日時 平成25年11月23日(土・祝) 9:40~12:00

会場 品川女子学院体育館

講師 羽鳥 俊哉氏 スポーツトレーナー

(レジスタンス・フィジカル・コンディショニング)

アシスタント 田中 沙理氏 バトン指導者・スポーツトレーナー

参加者 85名

参加県 (茨城県・栃木県・千葉県・埼玉県・東京都・神奈川県・山口県)

感想

筋肉のしくみを学び、ペットボトルを使用したトレーニングを行うなど楽しく実践できました。今後の活動に役立つ充実した素晴らしい時間を過ごしました。

主催 日本バトン協会関東支部・研修会委員会