

第5回 トレーニングセミナー

大勢のメジャーリーガーを復活させた男が秋田にやって来た！



企画・運営：(株)クローバー・ハート
協力：Dr.トレーニング

2018年1月13日

場所：茨島体育館

 **BALLPARK AKITA**



講師：山口 元紀

【ウォーミングアップ】

体温を上げて身体を温める「ウォーム（温める）」と、心拍数を上げる、血流量を増やす「アップ（上げる）」ことが大切です。筋や関節も温まることで関節可動域が広がります。

【遊び感覚を取入れたトレーニング】

遊び感覚を取入れることで飽きさせずに、トレーニングに集中できます。

【体幹トレーニング】

体幹が強化されると、体幹の筋肉が上手に使えるようになるため、パフォーマンスが向上します。

【シンクロトレーニング】

「頭の中のイメージ」と「実際の動き」の《シンクロ率》を100%にする事で、機能的な身体になり、パフォーマンスが向上します。

山口 元紀 ～Profile～

Dr.トレーニング代表。アメリカから帰国後は、プロアスリート(野球、競輪、ゴルフ、サッカーなど)を初め、数多くの芸能人(歌手、国民的美少女、モデル、司会者など)のパーソナルトレーニングを担当。医療関係の専門的な講演会も毎月行っている。

【活動内容】

ミスワールドジャパン公式トレーナー

Dr.ストレッチ アドバイザー

海外研修（アメリカやスペインのプロスポーツチーム帯同）

【職歴（インターン含む）】

Boston Red Sox

Tampa Bay Rays

KC Royals

【学歴】

日本大学文理学部体育学科（学士号）

Texas Tech University Health Sciences

Center Athletic Training（修士号）

【資格】

NATA-ATC（全米アスレティックトレーナーズ協会認定トレーナー）

NASM-PES（全米スポーツ医学協会認定パフォーマンス向上スペシャリスト）

PRI MKR（Postural Restoration Institute Myokinematic Restoration）

IASTM（Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization）

NKT（Neuro Kinetic Therapy）

SFMA（Selective Functional Movement Assessment）

BTS（Barefoot Training Specialist）

保健体育科教員免許

開会式



ウォーミングアップ



ウォーミングアップ



風船を使い遊び感覚でのトレーニング



シンクロトレーニング



体幹トレーニング



質問コーナー・閉会式

