

Kab Labo.

小関アスリートバランス研究所

9/23
(sun)

バランス講習会

講師：小関 勲

江戸川区総合体育館 スタジオ／東京

本来、人のバランスは整っているものです。もともとそうなっているのであれば、霧が晴れるとはっきりと景色が見えるように、崩れの要因を取り払うことで自ずとバランスは整っていきます。意外に思われるかもしれませんが、バランスを良くしようとするのは、もしかしたらバランスを崩す要因を作っているかもしれないのです。まずはバランスが整っている、保たれていることを体験を通して感じていきます。本来整っていることを知ること考え、やり方、受け方、構え、動き方…etc、あらゆることがより新鮮に見えてきます。バランスとはどういうことか、自己の体を通して一緒に体感していきましょう。そして今回もバランスボード試乗会(無料)を行います。ココロのバランスボードはじめバランスボードに興味のある方、活用方法が分からないという方などお気軽にご参加ください。



主な講習会内容

<テーマ：動きのON,OFFは質の低下を招く!?～忍び感覚をみるへ>

- バランスが崩れるとは。
- バランスが整っているとは。
- バランスを保つ視点。
- バランスを保つ前のバランス※(動きのON,OFFに注目)
- 各競技、ジャンルのバランスを見る。
- ペットボトル体操、バランスロープ、バランスボード。
- Q&A

※内容は流動的となります。
※会の終了後懇親会もあります。お気軽にどうぞ。



対象者

パフォーマンスを向上させたい、ケガを軽減・予防したいという方、姿勢が気になる方、日常動作を改善したいという方。指導者、選手、教育関係者、医療、福祉、ビジネスマン、アーティスト、音楽家などバランスに興味のある方はどなたでもご参加頂けます。アスリートから運動が苦手な方までお気軽にどうぞ。

BBB-ボディバランスバンド、ペットボトルを使った動きを行います。

肩回りの運動や歩行などに、ちょっとした制限を加えることで体の自由度を再確認して頂けると思います。肩こりや膝痛の方、歩行や階段が大変という方、身体パフォーマンスを高めたい方などお勧めです。ペットボトルを使った動きでは上手な身体の通り道を感じてもらいます。こちらも首、肩こりなどに効果的です。さらにアスリートの動きの改善、向上にも役立ちます。

小関 勲 koseki isao

小関アスリートバランス研究所代表、バランストレーナー、オリンピック強化スタッフ、日本体育協会認定コーチ、東海大学医学部客員研究員。トッププロやオリンピック選手の指導・アドバイスをキッカケに様々な分野でバランスについてのワークショップを開催。企業研修、医療、福祉などジャンルを問わず幅広く活動している。ボディバランス研究や運動器具の開発にも取り組んでいる。

9月23日(日) 江戸川区総合体育館 スタジオ

バランスボード試乗会(無料)／13:00～13:45(時間内であればいつでも参加可能です)

バランス講習会／受付13:45～ 開始14:00～16:30(2H程度)

東京都江戸川区松本1-35-1 TEL.03-3653-744 ※講習会の詳しい内容は下記よりお願い致します。

講習会参加費8,000円(試乗会無料) ※学割あり

問い合わせ

KabLabo.運営事務局 加藤 → E-mail: kato@m-bbb.com

お申し込み

申し込み先はKabLabo.ブログ、まるみつHPから

KabLabo. → <http://www.kablabo.com/5/12/> まるみつ → <http://www.m-bbb.com/>

バ
ラ
ン
ス
ボ
ー
ド
試
乗
会
in
関
東

バ
ラ
ン
ス
講
習
会
&