



日本トレーニング指導者協会

中国・四国支部 & 近畿支部 合同ワークショップ

「呼吸から考える怪我予防とパフォーマンス向上」

～呼吸エクササイズとその先へ～ **講義・実技**



呼吸のエクササイズは時々シンプルすぎて実際にどの場面で活用されるべきかわかりにくいといった声を聞きます。呼吸エクササイズ、という局所にフォーカスしてしまうとそれは今までの方法論と変わりがなくなってしまうので、あくまで体を全体像として捉え、体というシステムにどんなアプローチをしていけばいいのか、と考える必要があります。今回のワークショップでは基本的な呼吸の話から怪我の予防とパフォーマンス向上の為に実際にどんなアプローチをしていけばいいのか、ディスカッションとグループトレーニングをやりながら体感して行きたいと思います。

大貫 崇 氏 (BP&CO. 代表 PRIジャパン 教育コーディネーター
大阪大学大学院医学系研究科健康スポーツ科学講座スポーツ医学教室特任研究員)

1980年生まれ。2004年タウソン大学運動学部アスレティックトレーニング学科卒業。2006年にフロリダ大学大学院で応用運動生理学の修士号を取得。その後、MLBアリゾナ・ダイヤモンドバックスのマイナーリーグアスレティックトレーナーとして2シーズン活動。
2013年より株式会社リーチに所属。高齢化社会において健康寿命を延ばすべくメディカルフィットネスジムでPRIを取り入れる傍ら、投球ビデオ解析を中心に野球障害予防とコンディショニングを推進。
2016年11月に退社後BP&CO.代表。2016年よりPRIジャパン教育コーディネーターに就任。
著書(共著)に「勝者の呼吸法—横隔膜の使い方をスーパー・アスリートと赤ちゃんに学ぼう!」(ワニブックスPLUS新書)。NATA-ATC。

交流会・名刺交換会 (16:00 ~ 17:00)

日時 2018年10月21日(日)
10:00~17:00

会場 BB Activation

〒761-8074 香川県高松市太田上町754番地6
TEL:(087)887-6789

参加費 : (会員) 6,000 円
: (学生) 3,000 円
: (一般) 8,000 円

定員 35名(定員に達し次第、締め切ります。)

申込み <http://www.jati.jp>

また、同サイトにおいて入会手続きも受付中。



**会場には駐車場がわずかしかなかったりありません。
近隣のコインパーキング・公共交通機関をご利用下さい。
上履きシューズご持参下さい。**

お問合せ先

JATI中国・四国支部 支部長:伊礼 健太郎 info_csk@jati.jp