

# 運動部活動生必見!

## パフォーマンスアップセミナー ～コアトレ＆ストレッチ～



日 時

2020年12月20日(日)

朝の部 9:00～11:00(受付時間8:00～)対面・オンライン  
昼の部 13:00～15:00(受付時間:12:00～)対面・オンライン  
夜の部 17:00～19:00(オンラインのみ)

※各時間とも全て同じ内容を行うため、ご都合の良い時間にご参加ください。

定 員

朝の部 10名  
昼の部 10名  
夜の部 15名

持ち物

タオル、水筒、マスク、  
筆記用具、動きやすい服

内 容

参加無料

### 1. 体幹トレーニング<体幹安定性の向上>

呼吸の仕組みや体幹の筋肉を知り、体幹トレーニングの  
大切なポイントをふまえて実習します。

### 2. 下半身のストレッチ<ケガの予防>

効果的なセルフストレッチングの方法を実習します。



筋肉量、体脂肪量等の  
体成分が測れます！



全身反応時間の  
測定ができます！



体力強化用の  
自転車です！

参加者はRCCにある測定機器が体験できます！

主 催

ATサークル CATS

会 場

常葉大学浜松キャンパス  
トコハアリーナ内RCC

申し込み

対面、オンラインセミナー  
お申し込みはこちから↓

RCCの場所はこちら↓



備 考

コロナウィルス感染症対策は、浜松市教育委員会の指針に沿って  
万全を期します。是非ご参加ください。