

親子で学ぼう！最高の状態で試合に

臨むために自分を知る講座

県立総合水泳プールでは、講師をお招きして、親子で学べる講座を開講します！お子様が最高のパフォーマンスを発揮するためには、保護者様のご協力が必要不可欠です！伸び悩んでいる。もう無理かもしれない。そんなお子様にぜひ参加して頂いて、一緒に学びませんか？お子様の持つ可能性を広げましょう！

講座内容

【合う味診断】

人にはそれぞれ、自分にとって合う味があります。好きな味や栄養学の観点ではなく、本当にその人の身体に必要な「合う味」とは何かを知ることが、運動のパフォーマンスを上げるうえでは重要です。そんなFSEM(五感効果)の観点から、「合う味」を診断します！

【ストレッチ】

可動域を広げるために必要なストレッチですが、柔らかければ柔らかいほどいいというわけではありません。その人に必要なストレッチ、そして特に試合前にしておくといいストレッチがあります。

【試合前の過ごし方】

プロの水泳選手は試合前、どんな過ごし方をしているのか？緊張せずに集中力を上げるために必要なことは？試合前のルーティンを確立して、最高の状態で泳ぎましょう！

詳細

日時：1月23日(日)13時～14時

対象：水泳選手の小～高校生

(保護者様も一緒に見学可能。出来るかぎり
最少人数でお越しく下さい)

料金：1,000円(選手1名につき)

定員：6組まで

場所：香川県立総合水泳プール会議室

申込：12月18日(土)12時～

受付にて入金をもつての申込みとなります
(原則返金不可)

講師：青木 健紘

FSEM® パフォーマンスアップトレーナー
全中3位/インターハイ8位/日本選手権12位など



Five-Senses-Effect-Method
個人差がある『感覚(五感)』にフォーカスして、ヒトが本来持っている生きる力=本能の力(本能力)を引き出すメソッドです！詳しくは『FSEM』で検索！

