



# 7月18日(土)

## 運動パフォーマンスを 向上させるための 体幹トレーニング セミナー -基礎編-

【現場で使っている内容を細かく紹介します】指導者：松本健二

最近のセミナーは、かなり細かい理論背景、エビデンスを大切にしていますが今回のセミナーでは、これまでにオリンピック選手や日本代表選手・プロ格闘技選手に対するトレーニング指導で、私が実践してきたことを中心にお伝えしたいと思います。エビデンスからは少し外れる部分があるかもしれませんが、トレーニングの現場で行っている方法の一つとしてご紹介していきます。

7/18のセミナーでは、特に体幹部がうまく使えないクライアントに対してのアプローチ法や、股関節・肩関節の動きが入ると体幹部の力が抜けてしまうようなクライアントに対してのアプローチ法を実践的に指導していきます。

体幹トレーニングを指導しているのにクライアントに効果が出にくいのは？

効果の出る体幹  
トレーニング指導の仕方

体幹部と股関節の  
使い方の学習

【セミナー開催日時】  
R2年7月18日(土)  
18:00~20:30

【セミナー代金】  
一般 6,600円  
学生 4,400円

会場：STAND UP STUDIO

大阪府中央区南船場 4-6-11  
新東和ビル地下1階

大阪メトロ  
御堂筋線  
「心齋橋駅」  
3番出口すぐ



◆セミナーの  
お申込みは  
こちら→→→



主催：株式会社 DreamMaker



# 7月25日(土) 方向転換や動作スピードを向上させる体幹の 使い方 -応用編-

【現場で使っている内容を細かく紹介します】指導者：松本健二

上半身と下半身のつなげ方、重心移動をより早くする方法の実践

体幹部の使い方や重心コントロールをどのように行いパフォーマンスに繋がっているかをお伝えしていきます。

指導者：松本 健二

NSCA 認定検定員 まつもと鍼灸整骨院院長

パーソナルトレーナーとしてオリンピック選手をはじめ、多くのプロアスリートのフィジカルトレーニングを指導。治療家としての経験も活かし、競技種目に関わらず、身体の動きを解剖学的に捉え、選手のどこが問題でどうすれば改善できるかを判断・指導し、パフォーマンスに変化を起こす。



スピード競技に特化した  
トレーニングの指導法

クライアントの重心移動  
が見れていますか？

体幹部と股関節の  
使い方の学習

【セミナー開催日時】  
R2年7月25日(土)  
18:00~20:30

【セミナー代金】  
一般 6,600円  
学生 4,400円

会場：STAND UP STUDIO

大阪中央区南船場 4-6-11  
新東和ビル地下1階

大阪メトロ  
御堂筋線  
「心齋橋駅」  
3番出口すぐ



◆セミナーの  
お申込みは  
コチラ→→→



主催：株式会社 DreamMaker