

肩こりや腰痛が  
あって思い通り  
動かせない

ケガをしやすく  
競技成績が伸び  
悩んでいる

姿勢が悪い

筋力が落ちて  
太りやすくな  
ってきた

参加料  
無料

# 身体を正しく動かす

— ファンクショナルトレーニングとは —

# 2/23

木・祝

多賀城市総合体育館 2階 柔剣道場  
10:00～11:30

定員になり次第締め切ります。お早めにお申込みください。お申込みはホームページまたは体育館受付まで



●●● 講師 ●●●

さくらメディカル整骨院  
院長 菅野 昌隆 先生

「機能的(ファンクショナル)動作」の重要性をご存じでしょうか。「機能的動作」とは身体本来の動きのことですが、これが出来なくなると身体は「不良動作」(正しくない動き)を引き起こします。

「不良動作」は一般の方では肩こりや腰痛を引き起こす可能性があり、アスリートはパフォーマンスがなかなか上がらなくなったり、ケガの原因になる可能性があります。

研修会では、ご自身の身体を自在に機能的に動かすことができるかのテスト(ファンクショナルテスト)やファンクショナルトレーニングの説明を行います。

多くのプロアスリートも取り入れている「ファンクショナルトレーニング」をこの機会に体験してみませんか。競技スポーツをされている方やトレーニングをされている方はもちろん、最近体重が増えてきた方やどこかに痛みがあって思うように運動ができない方など一般の方もぜひご参加ください。

整骨院での施術の他、実業団チームや高校のスポーツチームのトレーナーとしての実績があり、パーソナルトレーナーとしても多くの方に運動指導を行っています。

【資格】  
柔道整復師、コンディショニングコーチ、パーソナルトレーナー、ソティックソサエティ、フットケアトレーナー

お問合せは

022-365-1918

<https://www.tagajo-sc.jp/>

多賀城市民スポーツクラブ(多賀城市総合体育館)



## 開催要項

- 日時 令和5年2月23日(木・祝) 10:00~11:30  
場所 多賀城市総合体育館 柔剣道場(2F)  
参加料 無料  
対象 中学生以上  
内容 スポーツをする方、指導者、スポーツ活動を支える方、市民活動をしている方など(一般の方でも参加できます。)  
自分の身体を自在に機能的に動かし、パフォーマンス向上やけが予防にも繋がるファンクショナルトレーニングについての講義と実技を行います。  
定員 30名(先着)  
申込方法 スポーツクラブのホームページから または チラシ下の申込書に必要事項を記入し、**2月19日(日)までに多賀城市総合体育館窓口へ提出してください。**  
※定員になり次第締め切ります。

### 当日の持ち物

上靴、運動できる服装、水分(飲み物)など

### その他

参加当日、体調不良や体温が37.5度以上ある場合は、参加をお控えください。  
活動中の写真は、広報などに使用する場合がございます。あらかじめご了承ください。



特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ(多賀城市総合体育館内)



お問合せは

**022-365-1918**

<https://www.tagajo-sc.jp/>

多賀城市民スポーツクラブ(多賀城市総合体育館)

●● 多賀城市民スポーツクラブは、多賀城市内の体育施設の管理・運営を行っております。 ●●

スポーツ活動研修会Ⅱ「身体を正しく動かす」申込書

令和5年

月

日

ふりがな	電話番号		
お名前			
住所	多賀城市内 ・ 市外 ( )		年齢
先生に聞いてみたい事があればお書きください		市・区・町・村) 歳	