

## 当日の様子

### スポーツコンディショニングについて



### 身体機能チェック！



### 身体機能を高めるトレーニング！



参加者からは、「体のしくみなど詳しく知れて良かった」「意識して体を動かすことの大切さが知れた」「コアトレーニングを日々のトレーニングに入れていきたい」「楽しく学べた」などといった声があがりました。今回学ばれたことをスポーツの現場や日々の生活でぜひ実践してい