

対象 中高生
および
指導者

参加
無料

トレーニング講習会

時間 18:00～19:30

場所 龍馬看護ふくし専門学校
東館 1Fトレーニングルーム
高知市北本町 1 丁目 5-3

持ち物 動きやすい服装
室内シューズ



講師：濱田 滯

龍馬看護ふくし専門学校 スポーツ健康学科 教員
日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー

トレーニング内容

- 5月7日(水) 勝敗を左右するコンディショニング方法の理論と実践
- 7月2日(水) 現場で使えるテーピング（足関節）
- 8月6日(水) 現場で使えるテーピング（膝）
- 11月5日(水) 呼吸と体幹安定・疲労①
- 12月3日(水) 呼吸と体幹安定・疲労②
- 2026 年
3月4日(水) 瞬発力を高めるためのトレーニング

申し込みはこちら▼

