

令和4年度 神奈川県湘南スポーツ指導者連絡協議会更新研修会

去る,11月13日(日)に藤沢秩父宮記念体育館に於いて3年ぶりに湘南支部の更新研修会を開催致しました。研究協議に「骨盤底筋について」、研修に「筋膜リリースの効能と実践」と云うテーマで57名の受講者を集め有意義な時間を過ごしました。



更新研修会開会宣言
松島副会長



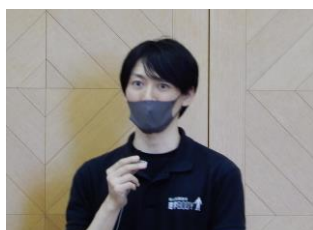
会長挨拶
谷邊会長



「骨盤底筋について」研究協議



研究協議講師「鯨岡恵美子」氏



理学療法士「根岸直矢」氏



理学療法士「玉川大吾」氏



肩に関する筋膜リリースの実践



上半身のリリースポイントを探る



膝の痛みの対する筋膜リリースの実践