

## 湘南支部開催の研修会について

去る2月24日（日曜日）に開催された湘南支部研修会はお天気にも恵まれ藤沢市の秩父宮記念体育館軽体育室に於いて70名の参加者を集め、楽しく充実した研修時間を過ごしました。司会者の注意事項、湘南支部会長「徳田」の挨拶の後、株大塚製薬「松藤直子」氏による水分補給に関する情報提供に始まり、NPO法人湘南栄養指導センター理事「鈴木佳子」氏のジュニアを対象としたスポーツ栄養学に基づく栄養講座を開催、最後に木場スポーツエンターテイメント「木場克己」氏による体幹トレーニングの大事さ、ポイントについて映像を見ながら確認し、後半は希望者を募り体幹トレーニングの実技に移り、講師の具体的指導の下、充実したもので、個々人のスキルアップに十分役立てて頂ける内容となりました。



徳田会長のご挨拶



松藤氏による情報提供



受講者の面々



鈴木講師による栄養講座



木場講師直々の体幹トレーニング



映像による体幹の確認