

公認スポーツ指導者活動推進事業「スキルアップ研修会本部コース」終了報告 「筋膜リリースの効能と実践」～自分の筋膜の硬さ分かっていますか？～

前日の大雨が嘘のような好天に恵まれた、11月3日(日)スキルアップ研修会本部コース「筋膜リリースの効能と実践」を無事終了することが出来ました。

参加者23名、講師1名そしてお手伝いの先生方4名と手厚いサポートでの研修会となりました。

前半は、筋膜とは？役割！の講義、後半はリリースのメカニズム・効果等を実技で行われました。殆どの参加者が悩みを持っている様子で熱心な質問等が飛び交い、悩みの大きさを感じました。かなり満足度の高い研修会だったと思っています。有難うございました。

講義の様子



実技の様子

