

第1回アスレチックセミナー 「ジュニアアスリートのための セルフケア」

12月14日(水) 18:30 ~ 19:30

会場 かながわ労働プラザ

内容 実技を交えた実践ストレッチ

講習料 1人 ¥1,000

～ 講師プロフィール ～

升永 雅純



2009年まで35年間 ホエールズ・ベイスターズのチーフトレーナーをされた名トレーナー。野球選手の身体を熟知し怪我をしない身体作りの始まりである毎日のボディケアをお話いただく。野球競技の特徴に沿った実演となる。

升永 雅史



現 横浜ベイスターズ 村田修一 選手の専属トレーナー。野球だけでなくテニス、アイスホッケー、他競技においても幅広いチーム帯同経歴と経験がある。父である雅純先生とともに今回の講習を監修、指導いただく。

～～～ 追加講師 ～～～

小谷田 綾子



キュア株式会社 代表にして、御自身もネイルトレーナーをされている。指先・爪のケアの業界第一人者。横浜の抑え投手、山口選手はじめ多数選手の指先を守る。幼少期から関心をもつことも大事と話す。