



セルフボディーメンテナンス

リアル/オンライン両開催！
懇親会も開催！



開催日
10.28 木

講演：18:00～19:30
懇親会：19:40～20:40

●参加費

リアル参加 1,500円(税込)
懇親会+1,000円(税込)
オンライン参加 1,100円(税込)

サイクリストも体が資本

今回は「サイクリスト向けセルフボディーメンテナンス」をお話しいただきます。自転車に乗った後、どこをどのようにマッサージすると疲労が回復しやすくなるか、または乗っている最中に自分の体に異常をきたしたとき、どのように対処すればよいか、その他にもプロと一般サイクリストの疲労箇所やマッサージ方法の違いなどをお話しいただきます。当日はストレッチポールを実際に使用したセルフケアの実演や、参加者様にお手伝い頂き、実際に効果を感じていただく「参加型」のセミナーとなっております。ストレッチ1つを考えても様々な種類があり、正しい方法で行わなければ逆効果になる可能性もございます。自転車に乗る中で最も重要といっても過言ではないご自身の体メンテナンスを学んでみませんか。ご参加是非お待ちしております！！

講師

中野 喜文氏



鍼灸あん摩マッサージ指圧師/GRUPPO ENNE代表
(エンネ・スポーツマッサージ治療院、ディエンネ・ボディケア)

1998年から20年間、欧州プロ自転車チームマッサーを歴任。日本人マッサーとして初めてツール・ド・フランスに帯同し、グランツールに合計35回に帯同するなど、トップカテゴリーのチームにて大小様々なレースをサポートした。2011年に日本に活動拠点を移し、スペインの医療機器メーカー、インディバジャパンのアドバイザーに就任。2014年にエンネスポーツマッサージ、2023年ディエンネ・ボディケアを開業。スポーツ選手や一般の方を対象に施術を行いつつ、同業者向けの技術講習会の開催や、施術家の人材育成も行っている。東京五輪組織委員会・理学療法室・マッサージはり部門のコアメンバーとして選手村の施術スタッフの研修を担当した。

プログラム

18:00 講演1

『セルフボディーメンテナンス』

- セルフケアの種類
- セルフケアの方法
- セルフケア実演

19:00 講演2

『ストレッチポールによる実演』

- ストレッチポールを使用したセルフケア
- ※その他トレーナー育成について

19:20 質疑応答&アンケート

19:30 懇親会スタート

20:30 終了予定

ギャラリー

ENNE:中野 喜文氏

