

<冬季スポーツ科学研究推進センター コンディショニング講習会を開催>

冬季スポーツ科学研究推進センターでは、令和5年11月2日(木)～3日(金)エリートアカデミー学生を対象として高橋佐江子先生(国立スポーツ科学センター)、笹代純平先生(国立スポーツ科学センター)によるコンディショニング講習会を開催しました。

コンディショニング講習会では、動的アライメントの測定を行い、その結果に基づく怪我をしないためのトレーニングを学生自身が実際に身体を動かして実施しました。

当センターでは年2回コンディショニング講習会を開催しており、本年7月に実施した本年度1回目と比べ多くの学生の動きが改善していると評価を受けました。

