

“スポーツマッサージ”って何？

サッカー、テニス、野球、ゴルフ、バレーボール、格闘技等々、ここ最近スポーツ界ではメジャーの大会が連日テレビで放送されています。また、ニュースなどでもスポーツを取り上げる事が多くなっており、全国的にスポーツ人口が増えている事がわかります。勿論、観るばかりという方も多いでしょうが、スポーツは自分でやる事でもっと楽しくなり、健康のためにも欠かすことのできない重要な要素である事はすでに十分承知している事と思います。ただしホントにスポーツを楽しむ為には必要な準備をしなければなりません。私たちの身体は思ったほどおりこうではありません。いきなり戦闘モードや鎮静モードに切り替えることは出来ないのです。何の準備もなしに、昔取ったナントカでいきなりスポーツをした方はお分かりになると思いますが、身体が思うように動かなかったり、翌日以降(早い人は当日からでも)は身体のアチコチが痛いなどの経験をなされた方は多いと思います。何の準備もなく身体を動かすことはケガや体調を崩す原因になりかねません。せっかくの楽しいスポーツで逆に身体を壊すような事があつたら、スポーツ自体から遠ざかっていくようになってしまいます。そんな事のないようにしっかりと準備を整えてあげる事が必要です。まず準備として挙げられるのは準備運動をしっかりと行なう、ストレッチをするなど様々ですが、絶大な効果を発揮できる方法がもう一つあります。それがスポーツマッサージです。

スポーツマッサージとは運動の前後に行なうことで**運動のパフォーマンスの向上やケガの防止**など、楽しむ為に欠かせない2大要素を含んだ画期的なマッサージなのです。

マッサージというと癒しや治療的な印象が強いかもしれませんが、自分でできるかどうかとも判らないという不安が残ります。実際、何の知識もなくマッサージを行なっても効果はたいして上がりません。

そこで、このセミナーでは正しいスポーツマッサージの実施方法をレクチャーしていきます。

運動前のスポーツマッサージ

・筋肉のウォーミングアップ、関節に対しては柔軟性を高める、神経に対しては反射速度の向上を実施
⇒運動パフォーマンスの向上、ケガの防止

運動後のスポーツマッサージ

・筋肉に対しては疲労物資の除去、関節に対しては柔軟性を維持する、神経に対しては沈静化させる
⇒疲労回復の促進、コンディショニング

※短時間の施術で効果、反応を引き出す事が重要

皆さんも正しいスポーツマッサージをマスターし、一般の方は周りの友人たちへ、すでに整体などの経験のある方々は施術に応用できるよう心がけ、正しい準備でスポーツを楽しみ、健康な身体を維持していきましょう。

スポーツマッサージセミナー

日時：平成23年 9月23日(祝・金) 10:00~17:30

価格：一般 ¥20,000 卒業生 ¥15,000 在校生 ¥10,000

持ち物：動きやすい格好、タオル、筆記用具

是非、自らのスキルアップのために！