第12回 東北"絆"練習会

ENJOYトレーニング

7.20 日 10:30 - 12:00

PART 1 ビジョントレーニング（視覚機能）

迅速な判断と反応が必要なフェンシングにおいて、視覚機能の向上はパフォーマンスアップに繋がります。
動体視力向上だけではなく、周辺視野の拡大や眼で見たものに対する反応（眼と身体の協応動作）や集中力を高めることができます。
多くのトップフェンサーも実践しています。

PART 2 スポーツリズムトレーニング

スポーツリズムトレーニングは音楽（ビート）に合わせて様々なジャンプをする運動。
リズム感が良くなり運動能力が高まることはもちろん、身体が力の入れるところと抜くところを覚え、怪我の予防にも繋がる他、ジャンプ運動により、よい脳内ホルモンが放出され、脳を良い状態にすることができます。

講　師 上坂 実 Minoru Uesaka

<資格>
●ビジョントレーニング
■日本スポーツビジョン協会　エグゼクティブインストラクター
■日本オプトメトリック協会会員
■ビジョントレーニング協会　ビジョントレーニングインストラクターPRO
■ビジョントレーニング協会　キッズビジョンインストラクターPRO
●スポーツリズムトレーニング
■スポーツリズムトレーニング協会　公認インストラクター