

## 研修会報告書

1. 主催 NPO 法人山形県トレーナー協会 フィットネストレーナー委員会
2. 日時 平成 23 年 8 月 28 日（日） 13 時 00 分～15 時 00 分
3. 場所 山交ビル 6F 総合スポーツクラブトップロード内カルチャースタジオ
4. 講師 後藤 一志 氏（最上町健康クラブトレーニングジム）
5. 内容 『 フィットネストレーナーのフィジカルチェック 』  
～レベルの高さは、発する言葉に説得力を与える～  
( フィットネストレーナー自身のカラダの機能や特徴、柔軟性などについて  
把握する、実技並びに座学の内容となります。 )

### <研修テーマ>

- ・フィットネストレーナー自身、自分の体の特徴を知ることが重要。
- ・フィットネストレーナーとして、自分自身トレーニングを継続することで、身をもって自分の体で実感した感想を、お客様に伝えることができ、生の声が伝えられ、言葉に説得力が生まれる。

### <実技内容>

- ・足指ジャンケン
- ・足底のインナーマッスルのストレッチ
- ・ふくらはぎのアクティブストレッチ
- ・中臀筋のトレーニング
- ・中臀筋のストレッチ
- ・タオルギャザー
- ・ヒラメ筋のストレッチ
- ・脂肪体リリースエクササイズ
- ・臀部のトレーニング
- ・ドローイン
- ・ハムストリングスのトレーニング
- ・ハムストリングスのストレッチ
- ・股関節の内外旋
- ・大腿四頭筋のストレッチ
- ・コアエクササイズ
- ・大胸筋のストレッチ
- ・肩甲骨周囲・広背筋強化エクササイズ
- ・バランスエクササイズ