

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT

月刊[ネクスト]

5

2019
May
No.146

「令和」につなぐ 女性のフィットネス



好評連載 vol.16 2020に向けてトレーナーができること

泉建史

メディカルフィットネス特集

求人・養成情報

求人情報 オーディション 養成 セミナー情報

Webサイト・デジタルブック運動フリーマガジン

Fitness Business

www.fitnessjob.jp

社内勉強会 MANABU

Vol.3

コア・呼吸を意識したキックボクシング体験

毎月1回、NEXTを発行しているクラブビジネスジャパンの社内スタッフ自由参加で行う勉強会。今回は元プロキックボクサーでメディカルトレーナーの小宮さんにキックボクシングを学びます！

コア・呼吸の大切さ

動く前に自分の呼吸を確認！普段浅く早い呼吸を繰り返しがちな自分の身体に気付き、徐々に深く長い呼吸へ導く練習をします。鼻呼吸、肋骨を締め、腹圧を高め、コルセットといわれる腹横筋に力を入れる。すると自然に軸を意識できるキレイな姿勢になることができました。

コアや呼吸を意識してキックボクシング！

最初に体感したコアを意識して呼吸を合わせた動きを確認。脇を締め軸をつくり、ブレないようにジャブ・アッパー！慣れない動きも繰り返すうちに形になり、ストレス発散！呼吸を通してカラダについて深く知ることができた60分でした！



小宮由紀博さん
メディカルトレーナー/元プロキックボクサー/鍼灸治療家
VAMOS 東中野 キックボクシングスクール主催
今回行った機能改善プログラムは渋谷を中心に企業向けに開催中。実践してみたい企業様はNEXTLEVEL 渋谷、担当 小宮TEL:03-6825-9999
までご連絡ください。
ご連絡お待ちしております！

