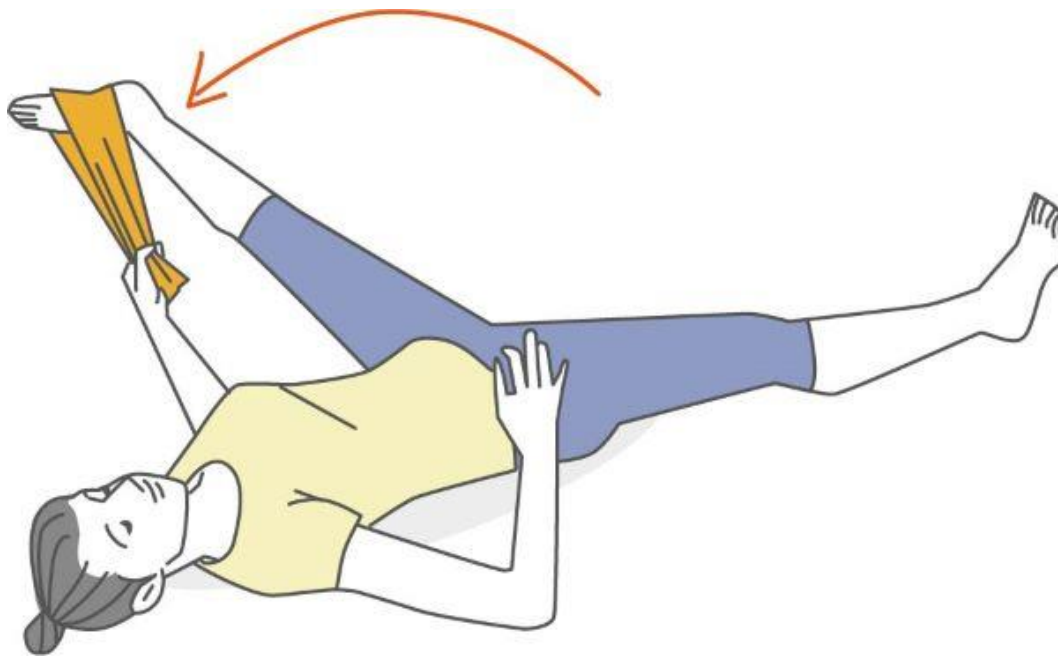


そのストレッチ、本当に伸びていますか？



柔軟性の向上、関節可動域の拡大、筋肉のリラックス、疲労回復など様々な目的で行われる「静的ストレッチ」。筋トレや有酸素運動と比べて、これから運動を始める方にも指導しやすいエクササイズです。しかし、その効果を最大にするには適切な方法かつ適切なタイミングで実施する必要があります。そこで、この勉強会では「本当に伸びるセルフストレッチの方法と指導のポイント」を紹介します！指導経験が少ない方向けの内容です。