



コンディショニングラボ代表
鈴木 茜耶子 様

若々しい体づくり



現在、静岡市や、磐田の産業大学にてトレーナーとして講師の活動と、色々な方のトレーニングをプライベートで担当させていただいております。静岡ではホテルアソシアの地下に小さなスタジオにて、バランスボールやストレッチボールを使い、1時間くらいのトレーニングをしていただいております。

トレーナーだけではなく、針治療の資格を持っておりまして、東京で癌の方やパーキンソンの方に針治療や、免疫力を上げる治療をやってきました。

治療とスポーツを勉強してきましたが、段々と分かってきたのが、最終的には自分の姿勢を正しくしなければ、免疫力や呼吸や内臓の機能も良い状態には整えられないということです。背骨や体の中心の方を鍛えるコアトレーニング

が大切だと思います。10年ほど前から、主にサッカー選手がコアトレーニングをしています。

スポーツから一般の方まで色々な形でトレーニングを見させていただいております。インターネットで私の名前を検索していただけましたら、ホームページがありますので、必要な方がおられましたら声をかけて頂きたいと思います。

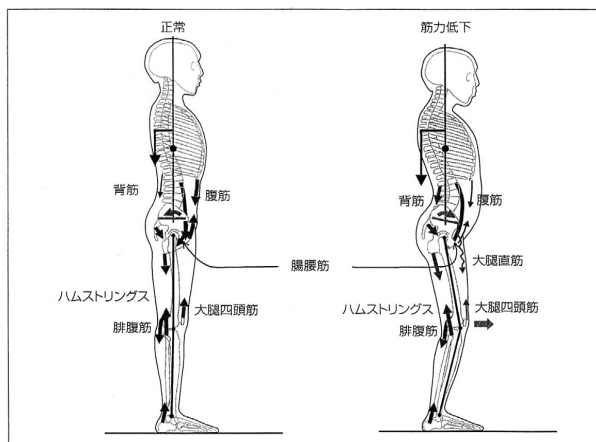


図43. 姿勢と筋の関係
加齢による筋の萎縮により、いわゆる円背をきたす。頭頸部の前傾、腹筋の脆弱化、腸腰筋の拘縮による腰椎の前弯、骨盤の前傾、さらにはハムストリングの拘縮、大腿四頭筋の萎縮に伴う股関節、膝関節の屈曲拘縮などは、地上重力に逆らって立位をとるため、またバランスを保持する能力の低下のための姿勢の変化を示す。

委員会報告

- 親睦委員会（海野委員長）
清水中央RCとの合同例会について
- ゴルフ同好会（川嶋会員）
市内7クラブ合同ゴルフコンペ
(9/8、菊川CC)

確定出席報告（前々回出席報告）

山梨委員長

月/日	確定出席率	総会員数	出席者合計（含メイクアップ）
7/30	90.47%	45名	38名（メイクアップ1名を含む）

- ・総会員数45名（出席義務会員31名+出席免除会員14名）
- ・出席者合計には出席免除会員、メイクアップ会員を含む
～出席率向上へのご協力をお願い致します～