

開催日

9/16木

時間

19:30~21:00
(受付19:00~)

会場

オンライン開催
(ZOOM参加)

参加対象者

会員又は会員関係者

参加
無料

講師



一般社団法人
レッシュ・プロジェクト
指導部部长

小杉 英紀氏

千葉ロッテマリーンズとのアドバイ
ザリー契約により、テクニカル&テ
ベロップメント・インストラクター
として同球団選手を育成指導中。

自分のタイプが分かれば

- ケガをしにくい体になる!
- 疲れにくい体になる!
- トレーニング効果がアップ!
- 腰痛が治る!
- ゴルフや野球が上達する!

ビジネスに差が出る!! 4スタンス理論 の世界

人の体は4つのタイプに分類され、そのタイプの特性に合うように体を正しく使えば、驚くほどのパフォーマンスを発揮でき、ケガや故障も未然に防ぐことができる。これを解説するのが「4スタンス理論」です。

■ エントリーから参加までの流れ

- 1 登録用QRコードからLINEに友だち追加して参加エントリーします。
 
- 2 事務局から参加者に①参加案内②ZOOM ID③ZOOMパスコードをお知らせします。

- 3 当日、時間になったらZOOMを起動し、LINEメールに記載のZOOMのIDとパスコードを入力して参加してください。


※LINE ID『@030nhmke』で検索&登録もできます

登録用QRコード



チェック①：自分の体の特性を知れば・・・

あなたのタイプは?

外回し → 2タイプ
内回し → 1タイプ

片足立ちジャンプ
ヒザの位置で変わる

ヒザを前に出して簡単にジャンプできるのがBタイプ
ヒザの位置を変えずに簡単にジャンプできるのがAタイプ

チェック②：自分のタイプがわかる!!

松山英樹 型		タイガー・ウッズ 型	
野球	ダルビッシュ有 イチロー	音楽	マイケル・ジャクソン
テニス	錦織 圭 フェルナンド・ベルダスコ	テニス	ラファエル・ナダル
ゴルフ	松山 英樹 石川 遼	ゴルフ	リッキー・ファウラー タイガー・ウッズ ベン・ホーガン 谷原 秀人
内側型		外側型	
音楽	レディー・ガガ	野球	田中 将大
卓球	福原 愛	サッカー	中村 俊輔
サッカー	ジネディーヌ・ジダン リオネル・メッシ	冒険家	白石 康次郎
ゴルフ	セルヒオ・ガルシア	テニス	ロジャー・フェデラー
セルヒオ・ガルシア 型		フィル・ミケルソン 型	
つかさき型		かかと型	