

# カリスマトレーナーによる講習会

「トレーニングとコンディショニングの習慣化で伸び代を鍛える」  
～マスタース選手に必要なストレッチ、補強、ケアの方法について～

対象：香川マスタース会員及びマスタース陸上に興味のある方ならどなたでも

講師：森安昭斗氏 トレーニングジム「クロスフィット」支配人\*下段参照

会場：屋島レクザムフィールド（第3・4会議室 室内練習場）

期日：11月23日（土・祝）

日程：9：00～9：30 受付及び準備 \*事務室前

9：30～9：45 全体行事（会長挨拶・事務局から等） \*第3・4会議室

9：45～12：00 講習会

12：00～13：00 質疑応答・個人的指導

（注意） 個人での参加料は不要です。マットかシートを持参してください。

## 講師 自己紹介

皆さん、こんにちは。理学療法士・スポーツトレーナーの森安昭斗です。

これまで13年以上、アスリートから一般の方まで幅広い方々の健康サポートやパフォーマンス向上をサポートしてきました。

現在は高松クロスフィットを運営し、クロスフィットトレーナーとして、「動ける体作り」と「動きやすい体作り」を両立させることを目指し、ただ体を「鍛える」だけでなく「整える」ことも重要視したプログラムを提供しています。

高松クロスフィットでは、自律神経のケアや数値化できる機能を導入し、健康とパフォーマンスの両立を目指しています。



主な実績：

- 野球部や少年野球チーム、高校、プロアスリートのトレーニングサポート
- パラ陸上投てき選手へのトレーニングおよび合宿指導
- 各種メディア出演や企業向け健康講演の開催
- 高齢者やビジネスパーソン向けの健康管理指導

当日は、皆様の目標達成に向けてヒントをお伝えできればと思います。どうぞよろしくお願ひします。