

スポーツ少年団  
ママさんバレー・テニス  
中学・高校部活動  
選手各位

現在の  
自分の身体知り  
たくありませんか？

ベストパフォーマンス  
はケガの無い身体  
づくりから！

注目

無料

出張します

中央林間接骨院

トレーニング講習会

FMS

検査

体幹

トレーニング

リアライン

体験



大和南高校女子バレーボール部メディカルトレーナー担当

FMS (ファンクショナル・  
ムーブメント・スクリーン)

動作(5パターン)の流れの中で、  
身体の「弱い」「硬い」「バランスの悪い」部分を  
採点システムで評価します。

ご自身のトレーニングポイントが明確になり  
ケガの予防にもなります。

「なぜいつもケガをしてしまうんだろう？」

「一生懸命練習しているのに

パフォーマンスが  
上がらないんだよねー」

FMS の後にその答えが出ます。



体幹

現在、スポーツ業界において

最も注目されているのが、

「体幹」「胸郭(呼吸)」「股関節」です。

今回の講習会ではこの3点に絞って

有効なストレッチ、トレーニング  
をご紹介します。

FMS の評価を踏まえて、

効率良くストレッチ、

トレーニングを覚えましょう！



リアライン

日々の生活、スポーツの中で

少しずつ歪んでしまった胸郭、骨盤

をリアラインで

矯正してみましょう！

矯正直後、

驚くほど身体の動きに

変化が見られます、

体験し実感してください！



中央林間接骨院では

「大和市を健康に！」をモットーにボランティア活動の一環として  
無料トレーニング講習会を開催しています。

チームで活動されている練習場に出張させていただきますので、  
お気軽にお問い合わせ下さい。

開催日は休診日の日曜、祝日は全日。

木、土曜日は午後3時～となります。

講習時間は約2時間です。

ご応募は下記の電話予約のみとさせていただきます。

御了承お願い致します。

☎ 046-272-8797

HP <http://www.chuourinkan-kega.com/>