（公社）日本一輪車協会
会員限定イベント

元・一輪車世界チャンピオン

現・ストレッチトレーナーが教える

一輪車上達 超開脚術

BODY conditioning on Zoom

概　要

日程：2020年10月18日（日）　13：00～14：30　（12：30入室可能）

参加方法：ZOOMにて

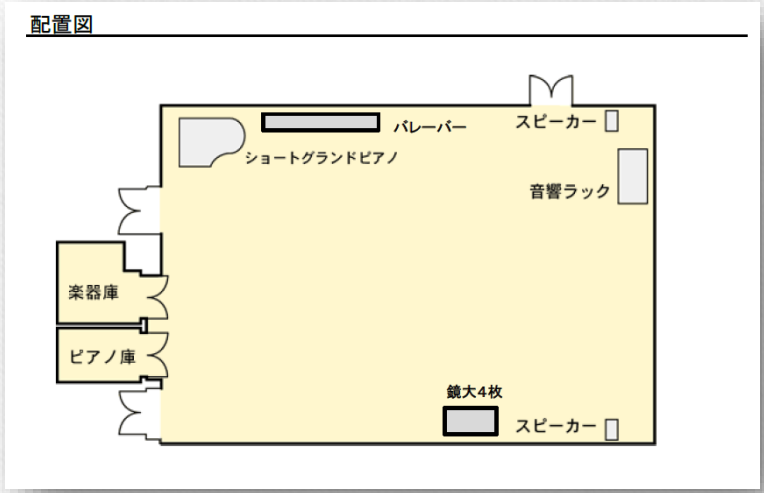
受講条件：（公社）日本一輪車協会　会員（既に入会済の方）年齢の制限は設けません

申込方法：ホームページより申込用紙をダウンロードしEメールにて申込み

講座の3日前までに申込者へはIDとパスコードを発行いたします

申込期間：9月23日（水）12：00～定員になり次第終了

定員：先着90名



※基本的に一人一端末での受講とさせていただきますが、万一同一端末で複数名が受講される場合は人数分の申込みが必要です。また事前にその旨を事務局までご連絡ください

参加費について

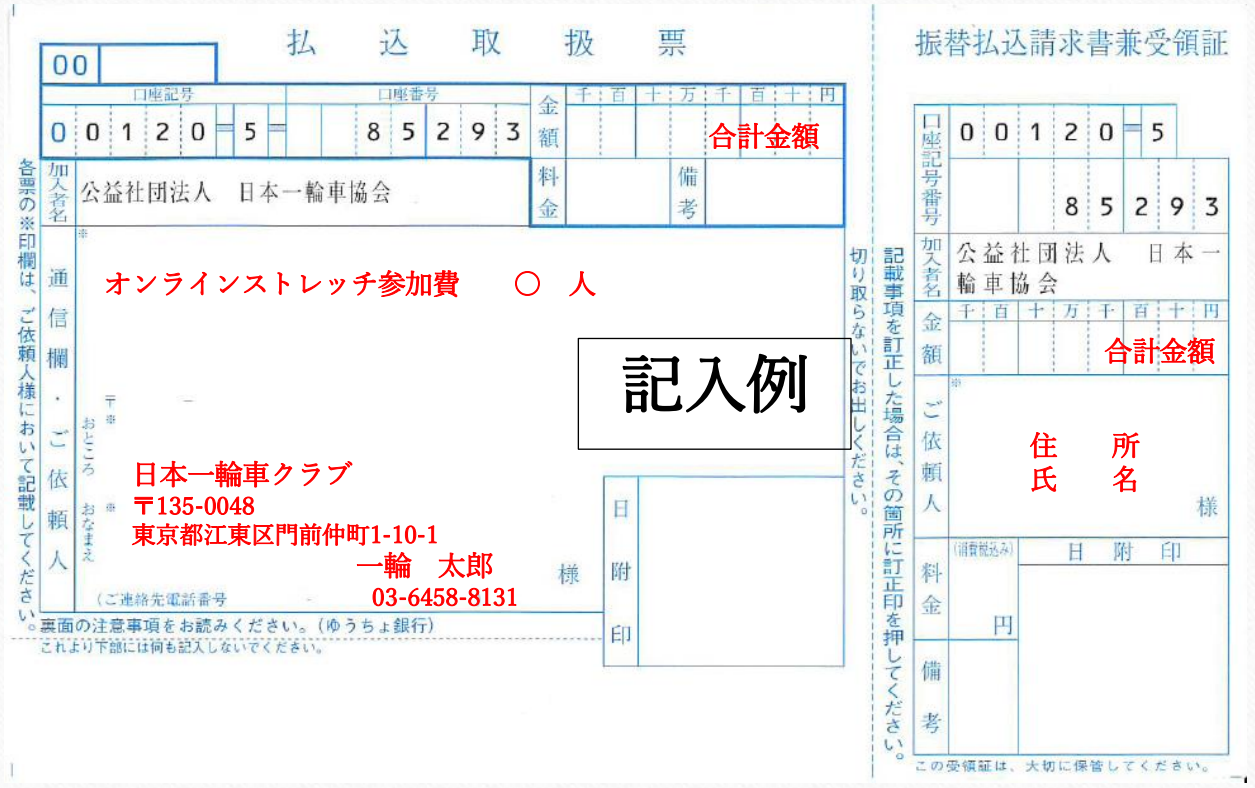
参加費　1人　2,000円

振込方法について

郵便局に設置の「青色の郵便振込用紙」に以下「振込例」をご参照の上、お振込みください。
振込用紙には、必ず「オンラインストレッチ参加費」と内容をご記入ください。

支払期日：10月12日(月)迄

※お振込み後の返金は致しません



講師について

講師：高橋真菜さん（旧姓：佐伯）

講師紹介

「一輪車クラブひの」で幼少期より一輪車演技に取り組み2002年・2003年の「全日本一輪車競技大会グループ演技部門」において総合優勝二連覇を達成。2006年スイス世界大会グループ演技部門にて優勝。ペア演技においてもその類まれなる柔軟性を生かした演技で国内外の様々な大会で好成績を収める。
その後、「インストラクター」として数多くの後輩を指導し、全国大会上位入賞に導くなど、指導者としても活躍。

現在は、ストレッチ専門スタジオ「SSS」にてストレッチトレーナーとして活動中。パーソナルストレッチにて姿勢改善、慢性痛の解消、ダイエット指導の他、正しい姿勢やストレッチ法を伝授し、さまざまな方のニーズに合ったトレーニング法を提案している。

講習内容について

第1部　ストレッチトレーナーが教える超開脚術

・柔軟性をあげるストレッチ、身体の使い方
・正しい姿勢とは？ニュートラルポジションとは？

第2部　一輪車に必要なBODY conditioning

・股関節に負担をかけない乗車姿勢
・体幹トレーニング
・大会で力を発揮する呼吸と姿勢

第3部　質疑応答

途中に休憩を設けますので、ご質問のある方は「チャット」にて質問をお寄せください。
その中から抜粋し、出来る限りお答え致します。

Zoom 使用方法

【事前準備】　PC・スマートフォンとも、事前に「ミーティング用zoomクライアント」をダウンロードしておく。
■PCの場合https://zoom.us/download#client_4meeting
ブラウザから参加することも可能ですが、機能に制限があるので、アプリのインストールをお勧めします。

■スマホの場合
①AppStoreストアかGooglePlayでZoomと検索入力
②Zoom Cloud Meetingsが見つかったらスマホにインストール
③アプリが立ち上がるとサインアップと下部にボタンがあるのでクリック(サインインではない)
⑤入力したメールアドレスにZoomの有効化確認メールが届く
⑥「アクティベートする」のボタンをクリック
⑦その際に友達を招待しますかと尋ねられるがスキップでOK
⑧一度ブラウザを閉じて、Zoomのアプリを立ち上げる
⑨アプリを立ち上げたら先ほど入力したログイン情報を入力しログイン

【当日】
■PCの場合　（マイクとWEBカメラがPCにあることが必須です。）
1、通知されたURLをクリックして開きます。
2、「Zoomミーティングを開きますか？」というメッセージが出るので、「Zoomミーティングを開く」をクリックします。
3、パスワードを問われたら、通知されたパスワードを入力します。
3、「コンピューターオーディオに参加」ボタンを押します。

■スマホの場合
1、Zoomアプリを立ち上げ、「参加」をタップします。（アプリの「通知」「カメラ」「マイク」へのアクセスを許可しておきましょう。
2、通知された会議IDとパスワードを入力し「参加」します。
3、「インターネットを使用した通話」をタップします。

****
はじめての方は早めに入室し、使用方法等をご確認下さい。（開始30分前よりルームをオープン致します）