

# こどもも大人も足首が硬い！？～足うらの動きとカラダの重心を感じてみよう～

## 1. 開催日時 2021年12月5日(日) 11時～12時

- 11:00 開始のご挨拶、講師ご紹介
- 11:05 ご講演～(前半・解説、後半・エクササイズ)
- 11:55 質疑応答
- 12:00 終了(終了時間は多少前後する場合がございます)

## 2. 内 容

普段意識しなくても、歩く・走る・背伸びをする・ジャンプをする、、など、日常で必ず使っている足首・足うら。  
何気なく使っている体の部位だけど、もう少し意識をして使ってみると体全体に変化が起きるかも！？

※当日は足首・足うらの重要性をお話いただき、実際に足首の使い方、動かし方等をレクチャーしていただきます。

## 3. 講 師

橋本 麻美(はしもと まみ)氏

<講師ご略歴>

- ・大阪府大阪市 出身
- ・大阪ハイテクノロジー専門学校卒
- ・兵庫県尼崎市鍼灸接骨院勤務、高校女子バスケットボール部トレーナー
- ・JX-ENEOS サンフローズ(現:ENEOS サンフローズ)アシスタントトレーナー(2016-17シーズン～2018-2019シーズン)
- ・現在は治療院やテーマパークダンサーのサポート、高校野球部のサポートなど多方面で活動中

<資格>

- ・鍼灸師 ・アスレティックトレーナー

## 4. 応募方法

(1) 下記 URL より事前登録をお願いします。

<https://www.eneos.jp/clinic/form/webcast/form.php>

ご連絡：前日に事務局から、参加用URL をメールでご案内いたします。

## 5. 事前準備について(ZOOM を使用し実施しますのでご準備をお願いします)

(1) 必要なデバイス：パソコン、タブレット、スマートフォンのいずれか。

※タブレット、スマートフォンでご参加の場合、AppStore ストアか Google Play で「Zoom Cloud Meetings」を検索し、事前に ZOOM アプリをインストールしてください。

(2) 推奨通信環境

通信費用については参加者負担になりますので、Wi-Fi に接続しない場合は通信容量に関するご自身の契約をご確認の上、ご参加ください。

## こんなお悩みありませんか？

捻挫をよくしてしまう、バランス感覚が悪いと思っているジュニアアスリート  
→片脚立ちでフラつきやすい、力を入れないとバランスを保てない

冷え性、むくみがなかなか改善されない方

足首の'ストレッチ'以外を知りたいジュニアアスリート

すぐ足が疲れる、つりやすい方

悩みは無いけど足首の使い方について話を聞いてみたい！という方

※普段スポーツをされていない方、大人の方もご受講いただけます。