

オリエンテーリングサロン 2024

テーマ1

故障の少ない体をつくるコンディショニングエクササイズを身につけよう。

腰・膝に故障や違和感を抱えているが整形外科に行っても解決できない方、整体やマッサージに通っても一時的な回復しか得られない方、捻挫をしやすい方。一部の筋肉がちゃんと働いてない事が原因かもしれません。怪我をする前は普通に働いていた筋肉が怪我をきっかけに働きづらくなることもよくあります。

理学療法士として多くの不都合を解決してきた経験を活かし、肩甲骨や体幹、股関節、足指の筋肉を活性化させて、問題のある関節への負荷を減らすメカニズムを解説し、エクササイズを指導します。片足立ちがふらつく・踵をついてしゃがめないなど症状がある方は特に効果的です。参加人数が少なければ筋膜調整なども行います。

考え方については以下のブログに記載しています。

<https://ecare.seesaa.net/>

テーマ2

シミュレーショントレーニングをやってみよう。

オリエンテーリングのレジェンド、ティエリージョルジュの父、マイケル氏著の **The Wining Eye** で述べられているサンティエンヌメソッドを参考に、地図読みに必要なテクニックを課題別に練習する方法を提示します。

練習課題

- ・円の中心を読む
- ・円の周辺を読む
- ・地図を走りながら読む
- ・地図読みで距離を測る
- ・コンパスで方向を変える
- ・心拍数を上げての地図読み

晴天であれば実際にいくつかのトレーニングを行ってみます。

日時：4月27日（土） 10：00～15：30

場所：東京都東村山市（駅から徒歩圏内。詳細場所は参加者に連絡。）

参加費：3,000円

定員：20名（複数名参加の場合に実施します）

講師：吉田 勉(JSPO オリエンテーリングコーチ2、理学療法士)

連絡先：oriyoshi@ymail.ne.jp