

第3回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。

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、コアトレーニング、筋膜調整などを中心にご自分でできるエクササイズを指導します。

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、地図読みの要素を分類し、普段できる練習を要素別に提案していきます。

練習要素（すべてランを中心とした身体活動を行いながら取り組む）

- ・円の中心を読む
- ・円の周辺を読む
- ・地図をリズムよく読み、外界の情報を取り入れる
- ・必要な部分をメモリーして走る
- ・地図読みで距離を測る
- ・コンパスを見つつ方向を変えて進む

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：6月29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、学生2,000円

定員：10名（複数名参加の場合に実施します）

講師：吉田 勉(JSPPO 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