

第六回 ユニバーサルスポーツTAKASAGO

～ユニバーサルへの風～

8月19日総合体育館で、障がいの有無に関わらない共生社会を目指し、親子連れを含む約120人が障害者スポーツである「ボッチャとウィルチェアラグビー」を体験しました。



北京パラリンピック代表 永易 雄選手



テーピング講習会

8月26日(総合体育館会議室 I)

専門家の指導により、実際にテープを巻きながら正しいテーピング技術を習得しました。



スポーツテーピングとは？

- ・ケガの予防・再発防止
- ・運動能力のアップ

効果

- ・可動域の制限
- ・障害部位の補強
- ・正しいフォームに補正
- ・精神的な安心感

体成分測定会を実施します (無料)

2018年10月19日金曜日10:00~20:00

体成分を測定し、体脂肪や筋力のバランスをチェックしませんか。

測定機に1分間立つだけで以下の体成分ポイントがわかります。

- ◎内臓脂肪レベル
- ◎筋肉バランス
- ◎骨格筋量
- ◎むくみ
- ◎身体強度
- ◎肥満診断
- ◎身体バランス
- ◎体成分分析

