

# コアトレーニング講習会が開催されました

## 【体育協会指導事業予算活用事業】

この度、「コアトレーニング講習会」が下記により開催されました。

市内中学校の陸上競技部員や「阿賀野 AC スポーツ少年団」の小学生団員約 70 名が参加し、体幹(コア)を鍛えるトレーニング方法を受講しました。

- 日 時 平成 30 年 1 月 27 日(土) 午前 9 時～正午まで
- 会 場 阿賀野市京ヶ瀬体育館
- 主催・主管 阿賀野市体育協会・阿賀野市陸上競技協会
- 講 師 渡邊 梓 氏 (Body Element Pilates トレーナー)



※ コアトレーニングとは、身体のコア(核)となる脊柱(体幹)に近い部分から意識的、優先的に鍛えるトレーニング様式。体幹部分を鍛えることで、多くの競技に通じる、汎用性に富んだ能力向上を図ります。

#### <講師紹介>

渡邊 梓 (わたなべ あずさ) 様

柏崎市出身の日本を代表する陸上競技選手。中学時代から短距離選手として活躍し、宮城国体では少年少女B100mで優勝。ジュニアオリンピック200mで記録した 24 秒88は今でも県中学記録として残っている。

日本文理高校に進学し、「第3回世界ユース陸上競技選手権大会」200mに日本代表として出場するなど、日本を代表する選手として活躍。 大学は福島大学に進学。日本選手権では女子 4×100mリレー2 位入賞など輝かしい成績を残した。

新潟アルビレックスランニングクラブでの選手生活を経て、現在はトレーナーとして活躍中。また、母校の日本文理高校で恩師である権瓶寿満先生(旧安田町出身)のもとで、外部指導者として選手育成にも携わっている。