

# 第7回LATD講習会

5月14日より第7回 LATD 講習会を筑後で開催しております。

14日(土)、NPO 法人プレジャーサポート協会 理事長 馬場賢親先生によるMFA ケアプラスの講義でした。皆様熱心に講義を受けられ、『本当に勉強になりました。出来るだけ遭遇したくないけれど、そのような場面になったときは、人の役にたてる自信ができました。』とおっしゃる方もいらっしゃいました。スポーツの場面を想定した、実践的な応急処置法を学ばれました。

15日(日)、午前は、井上穰先生によるトレーニング基礎、午後からは上野豪先生による子どものためのレジスタンストレーニングが行われました。

子どものためのレジスタンストレーニングでは、実技中心で行われ、効率のよい身体の使い方や正しいレジスタンストレーニングの方法、また、レジスタンストレーニングで疲労した体をリラックスさせる方法を学んで頂きました。

『帰って復習しよう』という方や『すぐに現場で使います』という方など、充実した2日間となったようです。



MFA講習会



レジスタンストレーニング