

## JSS高知との合同研修会をおこないました！

今回はピンク・レッド級の指導状況の確認・注意点について話し合ったり水中バイクと水中トランポリンの指導実習がありました。自分の指導と照らし合わせて再確認をしたり、また違う目線での指導法があったりしてもっと良い指導にできるよう頑張ります！



水中バイク・トランポリンの実習指導では最近新しく始まったトランポリンを使用したプログラムを行いました。少しずつ強度を高めながらやりますが、ポイントに気を付けて意識してするだけで効果が凄く高まるので短時間で足腰の筋力トレーニングができ日常生活動作機能の向上に最適です！気になった方は是非一度体験しに来てみて下さい！

