

# 東京都アスレティックトレーナー連絡協議会 実践講習会

(共催：サッカーサイエンス研究会)

## Postural Restoration Institute®(PRI)

### ～最新身体機能改善メソッド～

講師： 武井敦彦 (Passion Sports Training 代表)

日時： 5月11日(月) 18:00-20:00

場所： 早稲田大学東伏見キャンパスStep22 402室

参加費： 一般 500円 連絡協議会会員 無料

\* 希望者は5/6までに[soccerscience1@gmail.com](mailto:soccerscience1@gmail.com)へメールを！

持ち物： 大きめのバスタオル2枚

#### 講義内容

MLBやMLSを中心に全米プロスポーツで取り入れられている身体機能改善メソッドであるPRI。今まで我々は身体を左右対称として捉え、機能評価をし、その結果に基づいてエクササイズを行ってきました。しかし、内臓の位置が左右非対称(例 肝臓が右側、心臓が左側)に位置しているため、身体もそのように機能しています。PRIメソッドを取り入れることにより、左右非対称をノーマルな事象として捉え、その機能を保つようにエクササイズを行い、パフォーマンス向上や障害予防を目指します。

東京都体協AT連絡協議会 学術委員長 広瀬統一 (toitsu\_hirose@waseda.jp)