第 2 回　11 月 30 日（水）

ベストパフォーマンスを
引き出すウォーミングアップ
Kenji Sasaki BOC-ATC JASA-AT
JATO

ウォーミングアップとは？
心拍数
深部体温
筋血流量
神経系
何をするかも重要だが、
理解してどう使うかが最重要
JATO