

# FTUオンライン講習会

## 長く続く足底筋膜炎の痛み改善のための運動療法



ランナーやトライアスリートのランニング故障のベスト3は

- ①シンスプリント
- ②アキレス腱炎
- ③足底筋膜炎(足底腱膜炎)

となっており、老若男女問わず発症することがとても多い症状です。

足底筋膜炎にはマッサージやストレッチ、体外衝撃波などの治療器を施したり、または安静にしていることがほとんどだと思います。

軽い症状の場合、数日や1～2週間で治ることもありますが、数ヶ月や1年以上、または何度も繰り返してしまう方も多数います。そんな方に向けた内容です。

整骨院や病院に長期間通っても思うように改善しないという方のための足底筋膜炎を足病医学のエビデンスに基づき、改善に効果的な運動療法をお伝えしていきます。

- 【主催】 (一社)福岡県トライアスロン連合
- 【内容】 ZOOMを使用したオンライン座学講習
- 【日程】 12月16日(土曜日) 20:00-21:30  
※アーカイブ(録画)受講もできます

【参加費】 JTU会員 2000円 一般の方(非会員) 3000円

### 【申し込み】

ネットからの申し込みとなります

<https://forms.gle/59YjZYPjZ1fcsW3e8>

締め切り 各講座開催日の前日まで

### 【講師】

樋口玲士(ひぐちれいし)

NPO法人トライアスロンアカデミア 代表

ドイツIFCO認定ストレングス&コンディショニングトレーナー

筋膜ケアスペシャリスト

米国FitArc認定ランニングアセスメントスペシャリスト

BIKE FIT公認 バイクフィッター

普段は日本を代表するアスリートから高齢者のリハビリトレーニングまで幅広く指導。

スポーツ指導20年以上のベテラン指導者です。

