

提供するサービスを
どのように伝えるか？

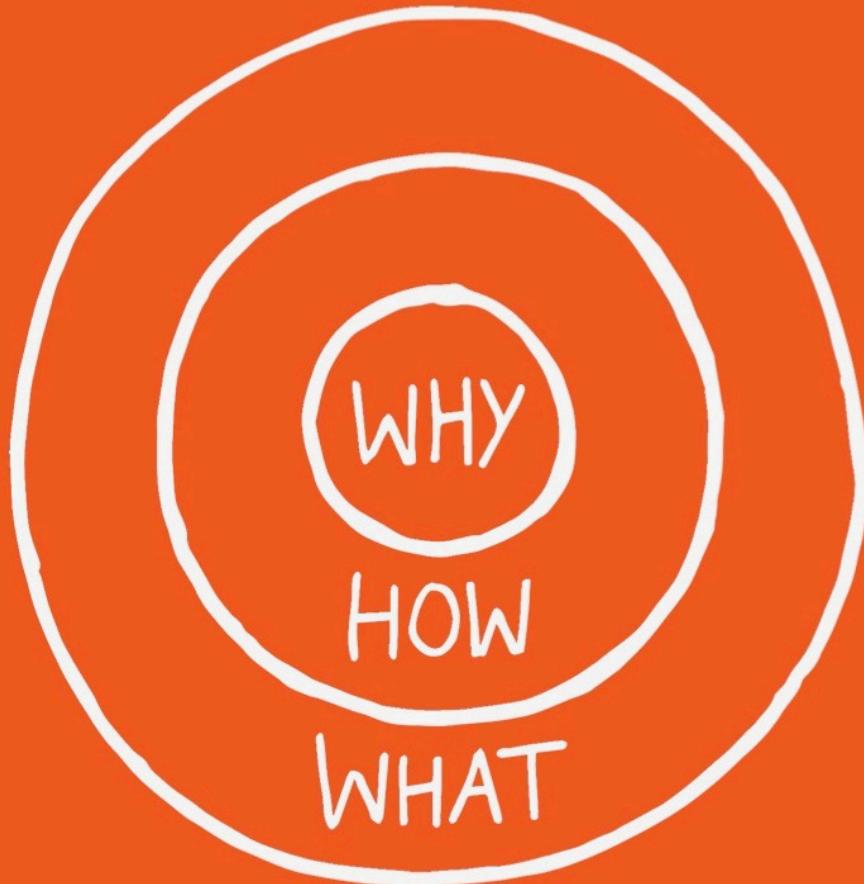


災害時に運動指導者が
できることは？





The Golden Circle



- 誰のための情報？

- 専門家→ワークアウト実例やコーチングティップ、告知
- トレーニング愛好家→ワークアウト実例、コレクティブエクササイズなど
- トレーニング初心者→ライブ配信



DVRT Japan

作成者: Taizo Omuro [?] · 5月5日 ·

ストレングスバッグ一つで、省スペースでしっかりとトレーニングする方法を紹介します。

5個のエクササイズの30秒オン30秒オフのサーキットトレーニング

5つのエクササイズの中に、スクワット・プッシュ・ローテーション・歩行・ヒンジ・ブル・ランジの7つの主要なムーブメントパターンが含まれています。

-フィストホールドMAXスプリットスクワット

→クリスクロスオーバーヘッドプレス

-1+1/4 ベントオーバーロウ

-レッグスレッド

-ショベリング

-ペアハグ ラテラルウォーク（狭いスペースの場合は1歩づつ行ったり来たり）

アルティメイトサンドバッグの詳細はこちら

<https://kinetikos.jp/store/category/52>

DVRTのトレーニングシステムをオンラインで学ぶにはこちら

<https://kinetikos.jp/seminar/4249>

<https://kinetikos.jp/seminar/2106>



友達またはグループと一緒に動画を見ることができます

開始

700

リーチした人数

152

エンゲージメント数

投稿を宣伝



あなた、他18人

コメント9件 シェア2件 再生297回



いいね！



コメント



シェアする



関連度の高い順 ▾



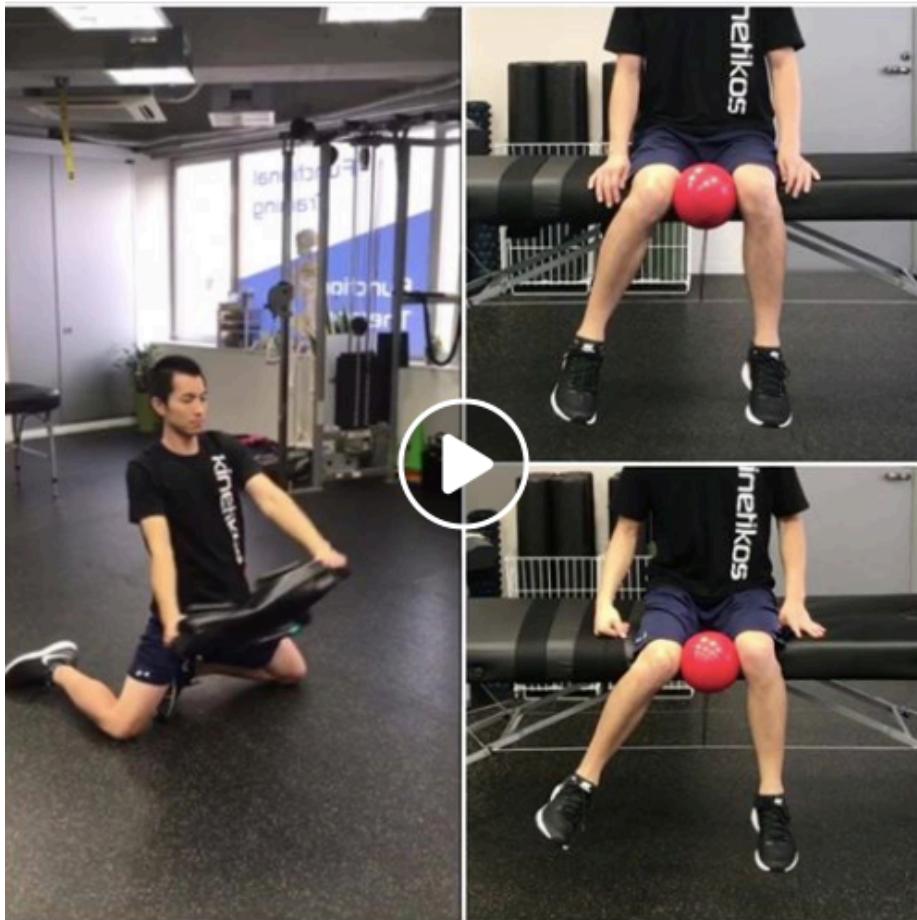
コメント



佐間野 静夏 · 17:40 横から見せてくれるの、フォームが確認しやすくて助かります！

可動性を向上するために使えるのはストレッチだけではありません。本来動いてほしい筋や身体のつながりをアクティベートすることで即座に可動性を向上することが可能です。

運動前のウォーミングアップや動きの向上のために是非試してみてくださいね。... もっと見る



小林高校での2日間のトレーニングキャンプ終了しました！どんどん強くなる生徒たち。

来月のウインターリーグでの活躍期待しています！

Finished mini training camp with Kobayashi high school basketball team!
Always so happy to see their progress!!... もっと見る





DVRT Japan

作成者: Taizo Omuro [?]

・1月22日 · ④

...

【エクササイズのレベルアップは段階を追って】

トレーニングにおいて、段階を追った安全なフォームの獲得はパフォーマンスアップのためにも傷害予防のためにもとても大切です。

DVRTのトレーニングシステムの中でも特に有名なMAXランジでも、その原則は同様です。

1.ボトムポジションで小さく上下動... もっと見る



DVRTアンバサダーで桜台はりきゅう接骨院を営んでいる宮武正尚さんのトレーニング動画を紹介します！

アルティメイトサンドバッグを活用することで、室内でもしっかりとトレーニング。

着実にトレーニングを継続して、ゴルフでシングルプレイヤーを維持し続けている宮武さんの動画、ぜひ自宅でのトレーニングの参考にしてみてくださいね！



再生290回

桜台はりきゅう接骨院・よつば鍼灸院

4月24日 · ④

緊急事態宣言が開けた後のために身体づくり 💪😊

外出自粛で運動量が減ってる方も多いと思います。

健康に問題も出てきます。

室内で工夫をして身体を動かしましょう。

... もっと見る

- ・ コンスタントに
- ・ 行動を引き起こしやすいように
 - 詳しくはこちら
 - <https://www.facebook.com/DVRTJP/>



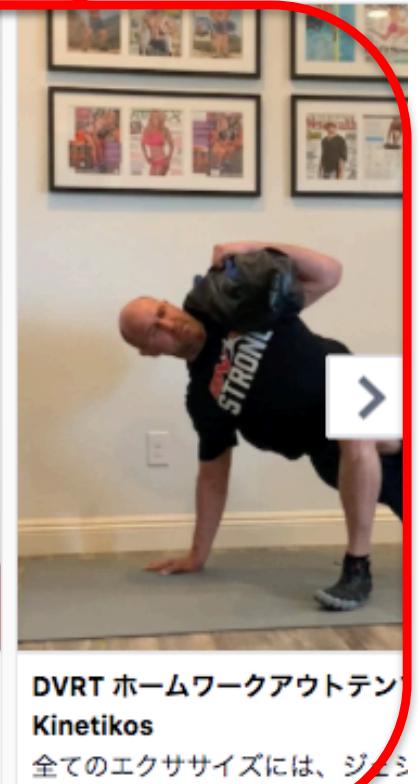
沖縄の海兵隊基地キャンプフォスターにて、
 -リストレーション
 -レベル1認定コース
 -プログレッシブケトルベルムーブメント
 の3コースの指導を開催しました！... もっと見る



明日5月27日19:00～のDVRTワークアウト配信では、こちらの無料ホームワークアウトテンプレートを使用します。
 まだダウンロードしていないという方は、お忘れなく！
 こちらのリンクからどうぞ。
[https://kinetikos.jp/store/product/4324... もっと見る](https://kinetikos.jp/store/product/4324...)



DVRT ホームワークアウトテンプレート |
Kinetikos
 全てのエクササイズには、ジェシカ、またはジョシ...



被災地で健康を守るために

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/dl/disaster-110722.pdf>

(4) エコノミークラス症候群にならないために

食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っているなどして足を動かさないと、血行不良が起り、栓（栓）が足から肺などにとび、血管を詰まらせ肺塞栓などを誘発する恐れがあります。この症状をエコノミークラス症候群と呼んでこうした危険を予防するために、狭い車内などで寝起きを余儀なくされている方は、定期的に体を動かし、十分に水分をとる作用があり、飲んだ以上に水分となって体外に出てしまうので避けましょう。できるだけゆったりとした服を着ましょう。また、胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに医師に相談してください。

※ エコノミークラス症候群についてのより詳しい情報は別添2（PDF:70KB）をご覧ください。

(5) 心身の機能の低下予防

慣れない避難所や仮設住宅の生活では、体を動かす機会が減ることで、特に高齢者の場合には、筋力が低下したり、関節が固くまた、動かないでいると、だんだん心が沈んできて「3. こころのケア」にあるような症状が出てしまうこともあります。身の回りのことができる方は、なるべく自分で行ったり、可能な作業に参加したりしてください。声をかけ合って、積極的に体を動かすようにしましょう。

※ より詳しい情報は、平成23年3月29日付事務連絡「東北地方太平洋沖地震による避難生活に伴う心身の機能の低下の予防」<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000016tyb-img/2r98520000016w0j.pdf>や、（財）日本障高齢者・障害のある方への支援」http://www.dinf.ne.jp/doc/japanese/resource/bf/saigaiji_shien.htmlをご参