

## <日本工学院八王子専門学校でコンディショニングトレーニング指導とTRM🏆>

公式戦の前日ではありましたが、以前より交流のあるお隣り日本工学院八王子専門学校よりお誘いを受けて、校内のメディカルフィットネスセンター(MFC)を利用させていただいてコンディショニングトレーニングの指導を受けました。

サッカーコース講師の八重樫コーチとの繋がりでTRMは年間三、四ゲーム行っていますが、MFCを使用するのは今回が初めてです。

最先端のフィットネスマシンが数多くあり、インストラクターも常駐しているので、ここで充実したトレーニングができることは間違いありません。人工芝グラウンドでのTRMだけではなく、今年はサッカー部の卒業生がスポーツトレーナー科に入学するなど、お隣りにある専門学校へ進路活動(学校見学を兼ね)も含めて交流を深めています。

今後は、定期的にTRMとMFCの使用が継続してできるようにお願いして行きたいと考えています。







