

愛知マスターズ陸上競技連盟
スポーツ庁推進 FUN+WALK PROJECT
「もっと楽しく」の取り組み

心・技・体の健康体操

第96回記録会終了後に健康体操「タクトレス」の講習会を
20分程度開催します

愛知マスターズでは、アスリートとして、競技力を高める取り組みに加えて、高齢化社会を迎え、いつまでも元気でいきいきとした人間性を持ち、輝き続ける取り組みをします。
「豊かな心、正しい動かし方、健康な体」を手にいれましょう。

- 『スプリント×筋トレ×有酸素運動』 タクトレス
- ・筋力をつけながら、メリハリのある美ボディに
 - ・スプリントトレーニングに筋トレの要素を加え、競技力アップ
 - ・ゆっくりすれば、リラックス効果
 - ・ご自宅でもできる体操から、HIETトレーニングまで。



タクトレス指導員『遠藤 都』

公益財団法人日本陸上競技連盟(JAAF)

公認スタートコーチ

日本スポーツ協会(JSPO)

公認陸上競技スタートコーチ

愛知県女子中学800メートル走愛知県記録保持

ジュニアオリンピック陸上選手権大会第3位

愛知県ボディビル・フィットネス連盟

女子フィジーク第3位

奈良県・福井県ディビル・フィットネス連盟ビキニフィ

ットネスオープン大会第3位

NPO法人ニューダンベル体操協会C級指導員