

SHIGA
DAIHASTU ARENA
Training Room
News Letter Vol.09



こんにちは！トレーニング室スタッフの内山 大雅(ウチヤマ タイガ)です。
滋賀県草津市で育ち今年で24歳になります。
12月になり寒くなってきましたので、体調管理には気を付けて寒さを乗り切りましょう。

僕は、サッカーを小学生から始め、高校生までしていました。大学では社会人チームでフットサルをするぐらいのサッカー好きです。今ではコーチという立場でサッカーに関わらせてもらっています。そんな中ある一人のトレーナーとの出会い、自分自身の価値観が変わったのでそのお話をしようと思います。

簡潔に紹介すると、その方はスポーツをよりやりやすい身体に骨格を変えることによりパフォーマンスを向上させる方で、自分自身も実際に体験し変化がわかりやすく学ばせてもらっています。しかし、その方の凄いところは物事を論理的に説明する能力です。

例えば「速く走る」ために皆さんなら何をしますか？

「走り方の改善、筋トレ…」などと思いますが、そもそも走るとはどのような現象か、足の運び方から腕を振る理由などの説明を出来るでしょうか？その方は疑問を投げかければ何でも答えてもらえました。そこから走る身体に整えて走ると見違えるほど走りやすくなり、タイムも上がりました。

このように色々なことをお話しできるように来年は資格などの勉強に取り組みたいと思います。

皆さんお気軽に色々お話ししてもらえると嬉しいです！



トレーニング室 スタッフ
内山 大雅

開館1周年記念!

プレゼント企画&イベント開催決定!!

選べるLINEクーポン配信!

2022年12月1日のオープンから、今月で開館1周年を迎えました!
トレーニング室の延べ利用者数も3万人を超え、たくさんのお客様にご利用いただきました。
そこで開館1周年を記念して、LINEクーポンの配布を実施します!



配布期間 12/11(月)~12/31(日) 有効期限 12/11(月)~1/31(水)

- | | | | |
|------------------|----|--------|-----------------|
| ① スクール入会金(約3千円) | 無料 | 先着15名様 | |
| ② スクール体験1回 | 無料 | // | |
| ③ 体組成(Visbody)1回 | 無料 | 先着10名様 | |
| ④ トレーニング室1回利用 | 無料 | // | ※初回講習会を受講済みの方限定 |

上記、①~④の中から好きなものを1つ選んでいただけます。

滋賀ダイハツアリーナの公式LINEを友だち登録し、クーポンをアリーナスタッフに提示することでご利用いただけます。※クーポンは利用されるご本人のみが使用できます。

12月16日(土)

歳末

ポリスフェスタ

開催!!



1周年記念イベントとして、滋賀県警の啓発を兼ねたポリスフェスタを開催します!

当日は、逮捕訓練術や白バイ・警察犬の実演を見学でき、警察車両が大集合しパトカーはもちろん機動隊バスや指揮官車など、なんとヘリコプターまで来ちゃいます!

最後にはレイクスチアリーダー音楽隊のコラボ公演も!?きっと大迫力間違いなし!!

県警マスコットのけいたくんグッズやキッチンカーの販売もあるので気軽にぜひお越しください!!

