



9. 参加費： 指導者 1 名につき 3,000 円  
選手 1 名につき 3,000 円  
\* 当日、受付で徴収。

10. 申込み方法：申込用紙に必要事項を記入の上、各府県ジュニア委員にメールで送信。  
(各府県ジュニア委員→海田)

11. 申込み締切日： 令和 5 年 3 月 15 日 (水)

12. 持ち物：筆記用具・手具 (フープ以外)・丸形のペットボトル (指導者も)  
その他昼食など各自で必要なもの。

**※丸形のペットボトル** (タイプチェックに使用します。)

ポカリスエットのペットボトルのようなもの 500ml の大きさ

13. 服装：指導者 動ける服装  
選手 足のラインが見えるように、スパッツ。

14. その他：

山崎浩子先生の著書「筋トレより軸トレ！運動ノトリセツ」をご購入されて当日にお持ちの方には、山崎浩子先生より本にサインをして頂けます。

書店にもありますが、Amazon や Rakuten などでも購入できます。

<https://bookplus.nikkei.com/atcl/catalog/22/07/05/00269/>

保険は、各所属または各自でスポーツ安全保険などの保険にご加入ください。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が猛威を振るっております。

3 月末開催とはいえ、マスク着用なども含め感染対策に各自判断で行ってください。

当日のキャンセルも認めますので、体調不良等ありましたら無理をせず欠席してください。

またメンバーの入れ替えも認めますので、必ずジュニア委員に連絡してください。

不明点などございましたら、各府県ジュニア委員にご質問してください。

# 山崎浩子

## Yamasaki Hiroko

新体操コーチ

レッシュ（4スタンス理論）マスター級トレーナー

元新体操強化本部長/元日本代表監督

著書『筋トレより軸トレ！運動のトリセツ』（日経 BP）

### プロフィール

1960年鹿児島県生まれ。鹿児島純心女子高校時代に新体操を始め、インターハイ・国体で団体優勝。東京女子体育大学に進学後は全日本新体操選手権で個人総合5連勝。1984年のロサンゼルス五輪では8位入賞し、同年引退。引退後は後進の指導にあたる傍ら、テレビ番組「クイズダービー」に出演し、スポーツライターとしても活躍。

2004年に新体操強化本部長に就任。年間約350日の共同生活による合宿をはじめ、2009年からは強豪ロシアで長期合宿を行うなど、さまざまな強化策を実施。2015年から世界選手権5大会連続でメダルを獲得し、2019年には日本新体操史上初の金メダル（団体種目別・ボール5）獲得に寄与した。

2021年末に強化本部長を退任後は「4スタンス理論」を使い、新体操のみならず、各種スポーツ、各業種の指導を行っている。



©Rimako Takeuchi

YouTube

【ジクスタ】

Hiroko's JIKU studio



筋トレより **軸トレ!**

## 運動の トリセツ

How to play Sports

山崎浩子  
運動能力を  
最大限に  
発揮できる  
からだの軸が整う  
可動域が広がる

### あなたは、どっち?

走る時の腕は?



つり革の握り方は?



タイプ  
ごとに

「正しいからだの動かし方」がある