

Toyota City

TOYOTA
Memorial Hospital

CHUKYO univ.

豊田市地域スポーツ連携推進事業

～中学生スポーツ活動支援動画～



最高のパフォーマンス
を発揮するために
一流アスリートも実践している
コンディショニングやエクササイズ！



- 監修:トヨタ記念病院、中京大学スポーツ振興部
- 出演:市川華菜氏(ロンドン五輪陸上日本代表・豊田市わがまちアスリートファミリー)ほか

一流アスリートによるコンディショニング動画などを公開中！

記載のURLもしくはQRコードより動画を是非ご視聴いただけます！

📺 YouTube チャンネル:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL5qMwDaPuQI2khDkAKISSdsocKXjK83J>



※体に痛み又は動きで痛みがある場合は、運動を中止し、無理をしないようにしましょう。