

乙訓消防組合 「衛生講話 講演」

乙訓消防組合 衛生講話において（令和6年2月2日、9日の両日）
「定年引き上げを見据えた体力・筋力の維持」と「現場活動に則したトレーニング方法」と題して弊社代表の松本が講演を行いました。





人はどう老化していくか
歩く速度で寿命がわかる
筋トレの負荷は重さだけではない
力の伝達を意識する



今回の講演で、これまで弊社が研究し取り組んできた知見が、消防署員の皆様の消防活動に少しでもお役に立つことがあるならば、それは間接的に多くの皆様のお役にも立つことでもあり、大変光栄で嬉しく思います。今後とも微力ながらも、多くの皆様のお役にたてるように、これまで以上に努力し知見を深めてまいりたいと思います。

クラブコング株式会社 代表取締役 松本整