

競技力向上セミナー

『コンディショニングトレーニング ～ケガの予防とパフォーマンスアップのために～』

勉強会開催要項

- 1 目的 子どもたちのスポーツ現場を支援する、スポーツ少年団や学校部活動、又は地域スポーツに関わる指導者や保護者が、子どもたちの成長段階によるトレーニングの注意点や課題を知り、競技力の向上及び競技者として、チームの一員として、スポーツを通じてたくましい心身を育てるために必要なことを学ぶ。
- 2 主催 別海町地域振興財団
- 3 後援 別海町教育委員会・別海町体育協会・別海町スポーツ少年団本部  
別海町スポーツ推進委員会・別海町指導者協議会・
- 4 日時 平成27年 3月20日(金) 18:30-20:00
- 5 会場 別海町民体育館
- 6 内容 \*コンディショニングとケガの予防について  
\*ダイナミックストレッチとスタティックストレッチ  
\*パフォーマンス力を高めるために 等、講演・実技を交えた勉強会
- 7 講師 芦澤 孝之 氏 (三菱重工相模原ダイナボアーズ コンディショニングコーチ)  
【主な指導歴】 いすゞ自動車ギガキャッツ(バスケットボール)  
荏原ヴィッキーズ(バスケットボール)  
順天堂大学女子バスケットボール部  
日本代表男子バスケットボール(1997年度)  
NECグリーンロケッツ(ラグビー)  
三菱重工相模原ダイナボアーズ(ラグビー)
- 8 対象 スポーツ関係者・教育関係者・スポーツ少年団の指導者・保護者及び興味のある方
- 9 参加料 無 料
- 10 申込先 3月16日(月)までにスポーツセンターへ代表者氏名及び参加者数をご連絡ください。  
☎0153-75-2882 fax0153-75-0418  
Eメール sports@betsukai-pf.or.jp
- 11 その他 上靴を用意してください。