



スポーツ講習会

ケガをしにくい身体を作り、練習をすることでパフォーマンスは高まります。子どもたちのけが予防やパフォーマンス向上に役立つウオーミングアップなどのトレーニング方法について学びます。

【開催日】 平成29年3月26日（日） 受付9：15～

【時間】 9：30～12：30

身体組成、柔軟性、筋力、パワーなど身体状態の確認、ケガの可能性、そして向上させるべき機能を見つけ出します。

13：30～16：30

ストレッチの指導、トレーニングメニューの指導・テストで得たデータと運動目的に応じて段階的にさまざまなトレーニングを行います。

【会場】 芸北 B&G 海洋センター 体育館

【講師】 米澤 和洋 氏（株式会社 ATHER 代表）

NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

NSCA 認定パーソナルトレーナー

日本体育協会認定アスレティックトレーナー

厚生労働省認定健康運動指導士

教育学修士

日本スキー連盟フリースタイルモーグルナショナルチームトレーナー

日本卓球協会競技者育成委員（元ナショナルチーム トレーナー）

広島ガスバトミントン部トレーナー

【アシスタント】 田崎 萌奈美 氏（株式会社 ATHER）

NSCA 認定パーソナルトレーナー

安田女子高校バドミントン部・テニス部トレーナー

【対象】 中学生・高校生、中・高校教師

【持参物】 上履き・タオル・動きやすい服装・弁当・水分・タブレット（体の動きや立っている姿勢等を撮影します）申し込み用紙に有無を記入すること。弁当の斡旋を行います。申込用紙に記入ください。（1個650円税込）

【参加料】 中・高校生・・・ 800円（回数券不可）

大人・・・・・・・・・1,000円

※当日徴収させていただきます。キャンセルの場合は、半額頂きます。

【申込み】 参加希望の方は、申し込み用紙に記入し FAX にて申込み下さい。

〆切り3月15日（水）（必着）

【お問い合わせ】 一般社団法人 芸北道場

北広島町細見 10141-16 ☎0826-35-1045 FAX0826-35-1058