

ケガ予防の極意。

すぐケガをしてしまう。一生懸命練習をしているのになかなか上手にならない。
 思い通りのプレーが出来ない。その原因は**姿勢**や身体の使い方の**クセ**かもしれません。
 この研修ではコンディショニングを通じて、ベストパフォーマンスを導き出すための姿勢作りや、ケガ予防の簡単なセルフケア方法をお伝えします！
 実際に体験しながら学べるので、自分の体の状態を確認する時間としても効果的です♪
 日頃スポーツに取り組んでいる子ども達の参加も大歓迎です☆

ジュニアコンディショニングトレーナー
講師：中田幸恵 先生



日時 令和2年10月25日(日) 14:00~16:00
 会場 ふれあいランド岩手 体育館 (盛岡市三本柳8地割1-3)
 定員 先着 50名 *定員になり次第募集を締め切ります
 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル(敷物用)、筆記用具、飲み物
厚手のバスタオル(実技用)、その他各自必要なもの
 その他 研修中、裸足で活動していただく時間があります
 靴下を脱ぎ着しやすいような服装でお越しください

団員参加
 大歓迎♪

* 以下、対象によって異なります **募集期間：9月23日(水) 10:00 ~ 10月16日(金) 必着**

対象者	盛岡市スポーツ少年団 登録団員・指導者・保護者 * 一団につき 最大5名 まで	ジュニア期の選手・指導者・保護者 ジュニアの指導に興味のある方 * JSPO公認スポーツ指導者更新研修には該当しません
参加料	無料	1人 1000円(当日支払)
申込方法	所定の申込書にご記入の上、メールまたはFAXにてお申し込み下さい * 申込書は各单位団へメールでお送りしています	氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号をご記入の上、メールまたはFAXにてお申し込み下さい * ケガやコンディショニングについて、お困りの事やお悩みなど質問がございましたら、併せてご記入ください!
申込先	盛岡市スポーツ少年団 事務局 ✉ suposyou@morioka-sport.or.jp FAX:658-1214 担当:中村 悦子	(公財)盛岡市スポーツ協会 事務局事業課 ✉ jigyoka@morioka-sport.or.jp FAX:658-1214 担当:齋藤 優歌