

アスリートトレーニング 講習会開催

【主催】 秋田県山岳連盟

【担当】 近藤圭(理学療法士) 山田雅之(秋田県山岳連盟)

【日程】 平成28年12月4日(日)

午前10時～午後3時 受付:午前9時30分から

【会場】 秋田県スポーツ科学センター 3階 応接室

〒010-0974 秋田県秋田市八橋運動公園1-5

講演『アスリート育成を目的とした

コンディショニングやトレーニングについて』

秋田労災病院 中央リハビリテーション部 理学療法士

日本体育協会公認アスレチックトレーナー

畠山幸也先生

【目的】

日本体育協会公認アスレチックトレーナーによる、アスリート育成の
コンディショニングおよびトレーニング方法の学習と参加者の交流。

【参加定員】 20名 (予定)

【参加費】 800円(ご家族でご参加の場合、1家族ごとの参加費になります)

【プログラム】

10:00～11:40 講演1 「成長期アスリートの問題点」

11:40～12:20 昼休憩

12:20～13:20 講演2 「ウォームアップとクールダウンについて」

13:25～14:20 講演3 「筋力トレーニングについて」

14:30～15:00 質疑応答

※プログラム時間は目安になります、ご了承ください。

申し込み締め切り：平成 28 年 11 月 30 日（水）

アドレス：mymystarmymy@gmail.com（山田雅之宛（秋田県山岳連盟））

たくさんのご来場をお待ちしております

----- 【参加申込書】 -----

参加希望の方は氏名、連絡先など記入の上、メールもしくは下記申込み用紙にてお申込みください。
※申込み用紙は回収BOXへ投函ください。

氏名 _____ 住所 _____

連絡先 _____ アドレス _____

《質 問》（例）運動神経系を強化したいのですがどのようなトレーニングが最適ですか。