千葉県総合スポーツセンター

資格継続単位認定講座（申請中）

平成２９年度

健康づくり指導者講座

～トレーニング～

日時

11月26日 日 9:30-12:40

場所 スポーツ科学センター　第1研修室・アリーナ
（千葉市稲毛区天台町323　総合スポーツセンター内）

第１部

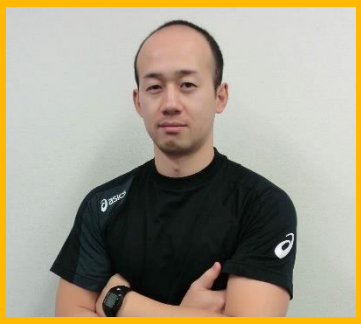
9:30～11:00

「ジュニアからシニアまでの筋力トレーニングの基礎知識」
～指導の注意点と新たな情報を知る～

第２部

11:10～12:40

「ｳｫｰﾐﾝｸﾞ ｱｯﾌﾟ （ﾑｰﾌﾞ ﾒﾝﾄﾌﾟ ﾚｯﾌﾟ ） の実践例」
～からだの準備からトレーニング指導の実践～



【講師】
緒方　博紀 氏
国立ｽﾎﾟｰﾂ科学ｾﾝﾀｰ
スポーツ科学部
トレーニング指導員

参加をご希望の方は要項をご参照の上、申込用紙を
郵送、ＦＡＸ、メール、受付に提出のいずれかの方法でお申込みください。

お問い合わせ/申し込み　TEL　043-290-8501　FAX　043-207-1021

URL　http://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/index.html

主催　千葉県総合スポーツセンター指定管理者　千葉県体育協会・まちづくり公社グループ