

令和
6年度

スポーツ 指導者講座

2024年

○参加費 3,300円

12月8日 日 9:30-12:40

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

第1部【講義】 第1研修室

9:30~11:00

「コンディショニング総論」

第2部【実技】 多目的アリーナ

11:10~12:40

「コンディション調整法」

～エラー動作の修正法・

動きの解析(走跳投)～

講師：寺中 雄希 氏

所属：東京学館浦安高校硬式野球部

資格：J-spo公認アスレティックトレーナー

講義では、身体の調子を整えるために必要なW-upやトレーニングの負荷調整など様々な要素について学びます。

実技では、W-upやストレッチ、トレーニング時のエラー動作とその修正方法、“走跳投”動きの基本動作の解析について学びます。

現場で実践できる内容となっていますので、是非ご参加ください。

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

<https://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
千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ

