

令和
6年度

スポーツ 科学講座②

2025年

2月24日 月 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

9:30~11:30

「トレーニング指導のための基礎知識
～動きやすい身体づくりを目指して～」

第2部 実技 多目的アリーナ

11:40~12:30

「トレーニング指導のための基礎知識
～動きやすい身体づくりを目指して～」

講義では、「なぜトレーニングが必要か？」筋力や柔軟性など身体を機能的に動かすための各要素の説明、講義では、動きやすい身体づくりを行うためのトレーニングと評価方法について学ぶ。



講師：永安 健太氏
わしざわ整形外科
副主任 JSPO-AT

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

