

スポーツ コンディショニング セミナー

スポーツ活動を行う場合や指導する際、また育ち盛りのお子様をお持ちのお父さんお母さんに、普段からの栄養管理や様々なシーンに最大のパフォーマンスが発揮出来るようなコンディショニングについてのセミナーを開催いたします。また、リオオリンピック閉会式でも今話題となった青森大学、山田高校新体操部によるパフォーマンスユニット立ち上げのエピソードなど、普段の生活やさまざまなスポーツシーンで活かせる内容となっておりますので是非ご参加下さい。



講師 **荒川 栄氏**

青森山田高等学校
男子新体操部監督

1973年生まれ。八戸市出身。母校である青森山田高等学校を団体12度、個人5度の全国優勝を遂げる。また新体操とダンスを融合させたプロユニット『BLUE TOKYO』をプロデュース。

期日 **平成28年12月11日(日)**

会場 **ヒロロ4階 市民文化交流館ホール**

時間 **【受付】9:30～**
→大町側入り口よりエレベーターをご利用ください

【午前の部】10:00～12:00
→アスリートの栄養とトレーニング<講義>

【午後の部】13:00～15:00
→最大パフォーマンスを発揮するためのコンディショニング<講義と実践>

参加料 **・大人2,000円 ・高校生以下1,000円**
(当日受付にてお支払い下さい ※午前午後どちらか一方の受講でも同額)

定員 **50名** ※定員を持ちまして、締め切らせて頂きます。 持ち物 **・筆記用具・内履き・運動出来る服装**

対象
1. スポーツに興味のある中学生・高校生及び保護者
2. スポーツ少年団に関わる保護者・地域関係者・指導者
3. 一般市民
4. 日本体育協会公認指導者

※日本体育協会公認指導者資格をお持ちの方は午前午後の両方が資格更新為義務講習となります。但し、別に定められた条件を満たさなければ資格を更新出来ない競技もありますので詳しくは各所属団体にお問い合わせください。

申込方法 **お名前・ご住所・連絡先を電話又はFAXにて12月5日までにお申込み下さい。**

申込み先 **ヒロロスクエア賑わい創出委員会事務局 (市民文化交流館)**
TEL 0172-35-0154 FAX 0172-35-0187

【主催】ヒロロスクエア賑わい創出委員会(スポネット弘前) 【後援】(公財)青森県体育協会

スポーツコンディショニングセミナー申込書

※12月5日までにお申込み下さい。 ※定員を持ちまして締め切らせて頂きます。

平成28年 月 日

お名前			
ご住所	連絡先		

※ご記入いただいた個人情報は、本セミナー開催の目的にのみ使用いたします。