

平成 28 年度

スポーツ関係者・指導者のスキルアップ講習会

アスリートの栄養とトレーニング

最大のパフォーマンスを発揮するためのコンディショニング

開催要項

- 1 趣旨 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・青森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ください。
- 2 主催 ヒロスクエア賑わい創出委員会(スポネット弘前)
- 3 後援 (公財)青森県体育協会
- 4 期日 平成 28 年 12 月 11 日(日)10:00～15:30 (受付は 9:45 分より行います。)
- 5 会場 ヒロロ 4F イベントホール
- 6 対象
 - (1) スポーツ少年団に関わる保護者・地域関係者
 - (2) スポーツ少年団・部活動に関わる指導者
 - (3) 一般市民他
 - (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資格更新の為、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。
- 7 定員 50 名 (定員になり次第受付を終了致します)
- 8 参加費 大人 2,000 円 高校生以下 1,000 円
- 9 持ち物 筆記用具・内履き・運動できる服装
- 10 プログラム
 - (1) アスリートの栄養とトレーニング
 - (2) 最大のパフォーマンスを発揮する為のコンディショニング

- 11 参加申込み 申込み用紙に必要事項を記入の上、電話またはFAXにて申し込みください。
 (申込みは12月5日(月)とさせて、頂きます。)
- 12 その他 参加費に関しましては、お越しの際に、受付にて受講分すべての料金をお支払いください。

○スケジュール○

| NO | 時間 | タイトル | 内容 | 講師 |
|-------------------|---------------|----------------------------|--|------------------------------|
| 1 | 10:00 ~ 12:00 | アスリートの栄養とトレーニング | 正しい栄養学の知識とトレーニング方法について講義と実技を交え学習していきます。 | 青森山田高等学校 男子新体操部監督 荒川 栄 |
| 昼休憩 12:00 ~ 13:00 | | | | |
| 2 | 13:00 ~ 15:00 | 最大のパフォーマンスを発揮する為のコンディショニング | 試合で最大限のパフォーマンスを発揮するための調整方法を実技を通じて学習していきます。 | 青森山田高等学校 男子新体操部監督 荒川 栄 |
| 3 | 15:00 ~ 15:30 | 修了式 | | |

※ この講習を受講された方には、修了証をお渡しいたします。

この指導者講習会は、(公財)日本体育協会公認スポーツ指導者の資格更新のための義務研修となります。
 ただし、水泳、サッカー、テニス、バドミントン、剣道、空手道、バウンドテニス、エアロビック(上級コーチのみ)、スキューバダイビング、スポーツドクター、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士、クラブマネージャー、プロゴルフ(教師・上級教師)、プロテニス、プロスキーの資格者については、別に定められた条件を満たさなければ資格を更新出来ません。
 (平成28年4月1日現在)

- 申込先○ ヒロスクエア賑わい創出委員会事務局(市民文化交流館)
 〒036-8003 弘前市大字駅前町9-20 ヒロ口5F 電話 0172-35-0154 FAX 0172-35-0187
- 問い合わせは上記まで気軽にご連絡下さいます様お願い致します。
- 直接申込みに来る際は、南富田町体育センターにお越し下さい。
- 主 催○ ヒロスクエア賑わい創出委員会(スポネット弘前)

申し込み用紙(FAX 番号 0172-35-0187)

| | | | | | |
|------|-------|-------|---|----|-----|
| 氏名 | | 所属団体 | | 年齢 | |
| 住所 | | | | | |
| 連絡先 | | | | | |
| 参加人数 | 大人 | 2,000 | × | = | 人 円 |
| | 高校生以下 | 1,000 | × | = | 人 円 |