

平成 29 年度体育施設利用促進事業
トレーニングセミナー開催要項

1. 目 的

稚内市内のスポーツ指導者等が、スポーツ選手が最高のパフォーマンスを継続して発揮するためのトレーニング方法や競技者の安全対策の知識・技能を習得し、指導者の育成と指導資質向上を図ることを目的とする。

2. 主 催

一般財団法人 稚内市体育協会

3. 期 日

平成 30 年 2 月 24 日(土)

4. 会 場

稚内市総合体育館 会議室、2 階体育室、トレーニング室
稚内市富士見 4 丁目(TEL 0162-28-1111 / FAX 0162-28-1112)

5. 内 容

講義 スポーツ栄養学

「タンパク質を賢く摂って筋力アップ」

実技 競技種目及び目的に応じたトレーニング方法

用具・器具を使用したトレーニング、ストレッチング

①チューブトレーニング

②マシン・ウエイトトレーニング

6. 講 師

岡野 五郎 氏(元札幌医科大学 准教授・医学博士)

五十公野 修 氏(スポーツトレーナー;有限会社イズミック代表取締役)

7. 日 程

9:30	9:40	10:20	11:15	12:00	
受付	開講式	スポーツ 栄養学	チューブ トレーニング	マシン・ウエイト トレーニング	閉講式

※受付開始時間は、午前 9 時からとします。

8. 参加対象

- (1) (公財)日本体育協会公認指導員及び各種競技団体指導者、スポーツ少年団指導員
- (2) 高校運動部部員、中学・高校運動部顧問、体育課教諭
- (3) スポーツ推進委員
- (4) (一財)稚内市体育協会公認指導員及び稚内スポーツ指導者協議会会員

9. 参加申込

別紙参加申込書に必要事項ご記入のうえ、2 月 17 日(土)までに下記宛お申込みください。

(FAX・メール申込可)

〒097-0027 稚内市富士見 4 丁目 稚内市総合体育館内

(一財)稚内市体育協会事務局 宛

TEL 0162-28-1111 / FAX 0162-28-1112

Mail taikyo@wakkanai-sports.or.jp

10. そ の 他

- (1)活動しやすい服装で参加してください。
- (2)本事業に係る事項については、事務局(担当;石垣)まで問合せください。