

育成母集団・保護者研修会

○日時 平成29年**12月2日(土)** 15時00分～16時00分

○会場 能代市総合体育館 研修室



◎講話

「練習も試合も全力で取り組める

ジュニア期の体づくりについて」

講師 戸島 義夫氏 (ヨシオh!治療院)

練習でも試合でも100%の力を出せるように、家庭でもできるケガ予防や体づくりを学びます。

特にジュニア期は非常に多くの栄養が必要となります。必要な栄養素を学び、普段の練習日及び試合期の食事や補食の具体例などの知識を身につけましょう。また、トレーニングやストレッチなど、家庭でできることをご紹介します。

*講師プロフィール

秋田市在住。日本体育大学卒業。バスケット日本リーグ男子I部リーグのトレーナーとして5年間在籍。1995～2007年、山王整形外科医院勤務。2008年にはヨシオh!治療院を開業し、秋田県内でスポーツ選手の治療やスポーツ障害、栄養、トレーニング、テーピング指導を行う。保有資格/日本体育協会公認アスレティックトレーナー、中・高校保健体育教員免許、鍼・灸・マッサージ・あん摩・指圧

〔趣 旨〕 スポーツ少年団活動を充実させるために、育成母集団や保護者等の活動は非常に大きな効果をもたらします。研修によりその役割を理解し、適正な活動を目指します。

〔対 象〕 育成母集団、保護者、スポーツ団体関係者、スポーツ少年団に興味のある方

〔申し込み〕 **平成29年11月16日(木)まで**
能代市総合体育館またはFAX(88-8454)にてお申し込み下さい。



■お申込み・お問い合わせ

〒016-0876 能代市字海詠坂3-2

能代山本広域交流センター内

NPO法人能代市体育協会 能代市スポーツ少年団本部事務局

Tel.88-8454 fax.88-8526 担当:工藤

e-mail kudou-m@noshiro-sports.info