

スポーツセミナー

平成28年 **11月22日(火)・24日(木)**

会場 能代市総合体育館 2F 軽運動場

- 趣 旨 スポーツ少年団活動の一層の充実をめざし、指導者、保護者等を対象に、子どもの心身の発育・発達について理解を深めるとともに、多様な知識・技能の習得を図る。
- 時 間 午後6時30分～8時30分
- 対 象 スポーツ少年団指導者、育成母集団・保護者、学校関係者、スポーツ団体関係者
スポーツ少年団に興味のある方
- 内 容 実技 伸び盛りのゴールデンエイジのトレーニング

『SAQトレーニング』

① 11月22日(火) 初心者・小学生低学年対象の指導方法

講 師 佐藤 和子 氏 (SAQ協会公認インストラクター レベル2)
御所野学院高校 地域支援事業体育講師 (2000～2001)
秋田高校バドミントン部コーチ (2000～2012)
現在は学研旭川教室講師を務める

② 11月24日(木) 小学校高学年～中・高校生、一般対象の指導方法

講 師 工藤 郁弘 氏 (SAQ協会公認インストラクター レベル2)
スポーツNPO法人秋田ベーシックトレーニングクラブ理事長
専修大学卒 (陸上競技部所属 専門110Mハードル)
東京のスポーツ量販店勤務後、平成9年に秋田に戻り、スポーツ選手のためのインソール(靴敷き)の専門的販売のほか、各種アスリートの育成指導を行っている



- 持ち物 運動できる服装、室内シューズ、汗ふきタオル、飲み物適宜

瞬発力や敏捷性がよく伸びる小学生期からやってほしい基礎トレーニングを紹介します。実際のトレーニングにすぐに取り入れられる内容で、2回に分けバリエーションを増やします。様々なスポーツの基礎となる動きをやってみましょう。

■SAQとは？

S = Speed: スピード (重心移動の速さ)

A = Agility: アジリティ (運動時に身体をコントロールする能力)

Q = Quickness: クイックネス (刺激に反応し速く動き出す能力)

- 申し込み 申し込み期日両日とも**11月15日(火)まで** (1回のみ参加可)
〒016-0803 能代市大町9-53
能代市スポーツ少年団本部事務局 Tel.54-3607 fax52-0359
mail kudou-m@noshiro-sports.info 担当: 工藤

- その他 スポーツ傷害保険等に各自 (または団で) 加入してご参加ください。
見学のみの参加もできます。