

「スポーツ障害予防と体幹トレーニング講習会」

- 1 趣 旨
競技性の高いジュニアスポーツ活動では、成長期に伴う体型や体力の変化に過度な運動強度によるスポーツ障害の事例がしばしば見受けられ、現代ではスポーツ障害を予防することは重要視されている。そのため今回は、スポーツ障害予防のための体幹トレーニング方法を習得し、個別競技に偏らずにスポーツ選手のトレーニングに反映させることにより、スポーツ障害を軽減させる理論と方法を習得するとともに将来を見据えた競技者の強化を図る。
- 2 主 催
公益財団法人かしわざき振興財団 総合体育館事業所
- 3 共 催
柏崎市体育協会
- 4 後 援
柏崎市教育委員会
- 5 日 時
平成 30 年 11 月 25 日（日）
13 時 30 分～17 時 30 分（受付 13 時～ ）
- 6 会 場
柏崎市総合体育館 2F 会議室
- 7 内 容
①良い姿勢とは？
②スポーツ障害予防のためのストレッチ～胸郭と股関節
③正しい身体の動かし方①背筋 ～腰を反らずに背中を使う
④正しい身体の動かし方②腹筋 ～真ん中だけではなく横腹も使う
⑤正しい身体の動かし方③股関節～しっかりお尻を使っているか
- 8 対 象
柏崎市内スポーツ選手（中学生以上）・指導者、保護者等
- 9 講 師
小 泉 圭 介氏（理学療法士）
＊詳細は別添
- 10 参加費
500 円（資料代） ＊当日徴収。
- 11 申込み
平成 30 年 11 月 12 日（月）までに別紙「参加申込書」を総合体育館へ FAX 又は直接窓口持参にて申し込む。

12 定 員 50 人

- 13 その他
- ・ 4 時間中、前半は座学、後半は実技を伴った講習となり、質問時間も設ける予定。
 - ・ 軽く動ける服装で参加すること。
 - ・ タオル 1 本を持参すること。

<担当>

公益財団法人かしわざき振興財団

総合体育館事業所

事業振興係長 今 井 礼 子

TEL 21-3751

FAX 21-3753