

芦屋市体育協会 平成23年度 競技力向上研修会 今回のテーマは「コンディショニング」

今回はコンディショニングをテーマに研修会を行います。
コンディショニングといっても幅広いテーマではありますが、今回は「ウォームアップ、クールダウン、怪我をしない身体作り」を中心に学ぶ事ができる研修会となっております。競技としてスポーツをされている方、これから何か始めようと思っている方、子供達に指導されている方など、様々な方に受講頂きたい内容となっております。

是非この機会に、この研修を受講していただき、ご自身の、また指導されている青少年の競技力向上にお役立てくだされば幸いです。

以下の開催要領をご覧の上、お申し込みをお待ちしております。

- (主 催) 特定非営利活動法人 芦屋市体育協会
(日 時) 平成24年2月25日(土)
13:30~16:00 (受付午後13:00から)
(会 場) 芦屋市立体育館・青少年センター 競技場Ⅰ
(講 師) 坂口 和正 氏 (さかぐち かずまさ)
(定 員) 100名(中学生以上) ※先着順
(受講料) 500円(当日受付にて) ※高校生以下無料
(申込み) 申込書にご記入の上、FAXでのお申し込み、又は体育館事務局への持ち込みも可能。
(問合せ) 特定非営利活動法人 芦屋市体育協会 TEL 0797-31-8228/FAX 0797-38-3989
(持ち物) 運動できるスタイルで上靴を持参してください。



<講師プロフィール> 氏名：坂口 和正 (さかぐち かずまさ)

株式会社プロフェッショナルトレーナーズチーム / ストレngths&コンディショニングトレーナー

経歴：摂南大学 経営情報学部 経営情報学科卒 / 大阪医専 アスレティックトレーナー学科卒

指導歴：松下電工(現パナソニック)インパルス ストレngths・トレーナー / 関西学院大学トレーニング

センター ストレngths・トレーナー / 報徳学園高等学校 サッカー部 フィジカル・コーチ

競技スポーツ選手の指導を専門としており、体幹軸の強化や股関節強化による短距離走、アジリティ、クックネス向上の指導には定評がある。

-----切取線-----

平成23年度競技力向上研修会申込書		
氏 名		団体等で申し込む場合 左記を代表とする(名)
所属団体		
T E L		

※ご提供頂いた個人情報は厳重に管理し、本事業の事務処理以外には使用いたしません。