

# 競技を支える

全競技共通



## 強いカラダづくり!

日時 **2019.3.23** (土) 12:30~15:15

申し込み期限 **3/19 (火) 17:00 まで**



### 1部「栄養学講座～丈夫なカラダづくりは腸活で」12:30~13:30(1時間) 座学

スポーツ選手として活躍するためには、まず日常の生活が大切です。毎日、きちんとした食事と排便がありますか？日常の食生活や腸内環境が整うと、競技にも良い影響が！！学校ではなかなか教えてもらえない栄養や腸内環境について分かりやすくお伝えします！

講師：管理栄養士 松浦有里子氏 他（山陰ヤクルト販売株式会社）

### 2部「ケガを減らすカラダづくり～素早く動けるカラダも目指そう～」13:45~15:15(1時間半) 実技

最近、姿勢の悪い子どもが増えてきています！ケガを予防する上で『せぼね』の柔らかさは非常に重要って知っていましたか！？ケガを予防することは、パフォーマンスの向上にもつながります。今回は柔らかな『せぼね』をつくり、ケガを予防し、素早く動けるカラダをつくることを目的としたトレーニングを行ってみましょう！シーズン前の今、この経験がライバルと差をつける！

講師：松本康佑 氏（県アスレティックトレーナー協議会副会長、理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、県内外サッカー部トレーナーとして活躍）

- 会場 島根県立浜山公園 浜山体育館（カミアリーナ 1F多目的室）
- 対象 中学生・高校生（指導者可）
- 定員 50名程度
- 内容 全競技対象の栄養学及びトレーニング実技
- 参加料 500円/1人（保険料込）
- 申込方法 裏面に記載
- 持ち物 筆記用具、運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオルなど



【お申込み・お問い合わせ先】NPO法人 出雲スポーツ振興21 浜山公園グループ  
TEL 0853-53-4533 FAX 0853-53-4556



## ■ 申込方法

本教室に参加をご希望される方は、下記に必要事項をご記入いただき、FAX・郵送・浜山公園事務所受付窓口にて、お申込みください。インターネットでお申込みの方は、浜山公園ホームページ（QRコード）よりお申込みください。

※FAXでお申込みの際、送信後に確認の連絡をお願いします。

## ■ キャンセルについて

原則、参加決定後のキャンセルはできません。やむを得ない事情でキャンセルされる場合はご連絡ください。

## ■ 参加の流れ

①募集締切後、定員に達したことによりご参加いただけない場合のみご連絡いたします。

※定員を越えた場合は、抽選となりますので、予めご了承ください。

参加の可否については、申し込み用紙にご記入いただいた電話番号へご連絡をさせていただきます。

②当日は、持ち物等をご準備いただき会場へお越しください。

③参加料は当日会場受付にてお支払ください。（おつりがないようにご協力ください。）

## ■ 募集締切

平成31年3月19日（火曜日）17時まで

※定員に達しない場合は、募集締切後も随時募集します。

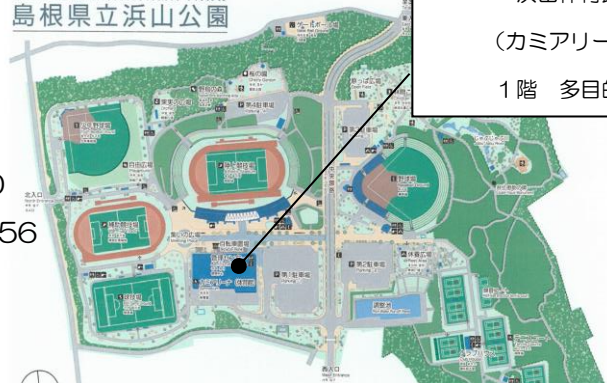
## ■ お問い合わせ

**NPO法人出雲スポーツ振興21  
浜山公園グループ**

〒699-0722 島根県出雲市大社町北荒木 1868-10

TEL (0853) 53-4533 FAX (0853) 53-4556

Prefectural HAMAYAMA PARK  
島根県立浜山公園



《会場案内》

浜山体育館

（カミアリーナ）

1階 多目的室

・・・・・・・・・・・・・・・・ FAX《0853-53-4556》の場合は切り取らず送信してください。・・・・・・・・・・・・・・・・

ふりがな						男 ・ 女
名前						
住所	〒 -					
TEL		生年月日	S H 年 月 日	年 齢	歳	
学校名		学年	年生	専門 種目		