

部活は引退したけど、  
高校でも部活で活躍したい

やればできる！中学生

もっとうまくなりたい!!  
ケガをしたくない!!

見附市総合型地域スポーツクラブ ～中学生運動スポーツ支援～

**必見!**

# トレーニング・ストレッチ講習会

～身体の使い方がうまくなろう!～

上手な身体の使い方を学びたい

日時 12月4日(土) 13:30～15:30

場所 見附市総合体育館アリーナ

～内容～

## ○第二弾 「トレーニング・ストレッチ講習会」

★ジュニア期の発育発達に沿ったトレーニング法や上手な身体の使い方、動かし方をレクチャーします。ケガなどの障害予防のためのストレッチ法など、成長に欠かせない基本のイロハを教えます。

また大人の方にとっては、ストレッチ法を学ぶことで、体のバランスを整えることができ、体調面にも良い影響を及ぼすことが期待できます。

冬場の効果的なトレーニング法を学ぶことができます！



～講師紹介～

**山本 潤 先生**

～経歴など～

- ・原田教育研究所認定スポーツメンタルトレーナー
- ・競泳選手 河本耕平 専属トレーナー
- ・中越高校野球部トレーナー
- ・中越高校陸上競技部 トレーナー
- ・長岡商業高校女子バレーボール部 フィジカル&メンタルトレーナー
- ・帝京長岡高校男子バスケットボール部 フィジカル&メンタルトレーナー など



対 象 中学生、指導者、先生、外部顧問、保護者など

定 員 50名(先着順)

参 加 料 無料

申込方法 裏面申込書に必要事項を記載のうえ11月24日(水)までに持参・FAX・メールで事務局へ

そ の 他

- ・当日撮影した写真はクラブの広報目的で使用する場合があります。
- ・頂いた個人情報は本講習会の運営と新型コロナウイルス感染症の感染対策以外の用途には使用いたしません。
- ・当日、体調が優れない場合は参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。

【お申込み・お問い合わせ先】

NPO 法人見附市スポーツ協会（見附市総合型地域スポーツクラブ「MIKE スポ」）

（窓口受付時間 9時～17時30分 平日のみ）

〒954-0034 見附市月見台1-9-1 見附市総合体育館内

TEL 0258-62-3661 FAX 0258-62-1000 メール mikespo2008@gmail.com

# トレーニング・ストレッチ講習会参加申込書（兼 FAX 送信票）

## 《個人用》

参加者氏名		学年 (指導者等は年齢)		性別	
スポーツ種目					
住所		連絡先 TEL			

## 《団体・チーム用》

団体名				スポーツ 種目	
申込責任者				連絡先 TEL	
No.	参加者氏名	学年 (指導者等 は年齢)	性別	住所	連絡先
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

※新型コロナウイルス感染症の感染対策のために、個人情報を提供することに同意します。

FAX 0258-62-1000 見附市総合型地域スポーツクラブ「MIKE スポ」 行  
メール mikespo2008@gmail.com