

# 少年サッカー選手のための ケガ予防講座!

小・中学生のサッカー選手に必要な医科学的知識や実技を、一日で受講できます。ケガ予防の方法や実技を、トップスポーツに関わる専門家が分かりやすく説明します!

## 【ゲスト講師】

喜田 拓也 選手

横浜F・マリノス 背番号8

### 《プロフィール》

北方小 (北方SC-横浜F・マリノスプライマリー)

仲尾台中 (横浜F・マリノスジュニアユース)

立野高 (横浜F・マリノスユース)

横浜F・マリノス



©y.f.m

日時

令和元年11月17日(日) 13:00 ~ 16:00

会場

横浜市スポーツ医科学センター 大研修室 他

定員

80名(先着順)

対象

小学生・中学生サッカー選手 (横浜市在住・在学の小・中学生)

※指導者、保護者の方もご参加いただけます。

※1日を通してご参加いただける方のみのお申込とさせていただきます。

※団体でお申込の場合、1団体最大10名までとさせていただきます。

受講料

無料

## 【お申込みについて】

■申込開始 : 令和元年10月16日(水) 10時から (先着順)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

■申込方法 : お電話でお申込みいただきます。

**電話 045-477-5050**

※受付時間 9時~21時(日曜・祝日は17時まで)

※ラグビーワールドカップ開催に伴い10月25、26、27日及び  
11月1、2日は臨時休館日です。

※小中学生のみの参加につきましては、保護者の同意が必要となります。



# カリキュラムと講師紹介

## 1. 【講義】 13:00~13:30 (30分)

会場：大研修室

### 「少年サッカー選手の怪我」



**深井 厚 医師**  
日本整形外科学会 専門医  
日本スポーツ協会スポーツドクター  
横浜F・マリノス  
トップチームチーフドクター

@y.f.m

## 2. 【実技】 13:30~14:00 (30分)

会場：大研修室

### 「小・中学生に起こりやすい怪我と セルフチェック方法」



**菊川 大輔 理学療法士**  
横浜市スポーツ医学センター  
理学療法士

## 3. 【講義】 14:00~14:30 (30分)

会場：大研修室

### 「プロサッカー選手になるために…」



**喜田 拓也 選手**  
横浜F・マリノス  
背番号 8  
ポジション MF

@y.f.m

## 4. 【実技】 14:40~15:10 (30分)

会場：新横浜公園第2運動広場

### 「育成年代の選手に必要な動き」



**安野 努 コーチ**  
横浜F・マリノス  
コンディショニングコーチ

@y.f.m

## 5. 【実技】 15:10~16:00 (50分)

会場：新横浜公園第2運動広場

(雨天時は室内練習場)

### 「キックのけり方講習 他」



**喜田 拓也 選手**  
**安野 努 コーチ**  
**松田 匠生 理学療法士**

## 【当日について】

受付場所：大研修室前（3階）

受付時間：12:30から

持ち物：筆記用具 サッカーボール

服装：動きやすい服装 運動靴

注意事項：

1. 講義時間、会場は変更となる場合があります。
2. 講義中の録音・録画・撮影はご遠慮ください。

## 【お問合せ・お申込み】

公益財団法人 横浜市体育協会

横浜市スポーツ医学センター

住所：横浜市港北区小机町 3302-5 日産スタジアム内

TEL：045-477-5050

URL：<http://www.yspc-ysmc.jp>

### 個人情報の取扱いについて

- (1) 事業者の名称：公益財団法人横浜市体育協会
- (2) 個人情報の利用目的：いただいた個人情報は、連絡等事務管理のために利用します。
- (3) 個人情報の第三者提供について：いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。
- (4) 個人情報の取扱いの委託について：個人情報の取扱いについて、委託することはありません。
- (5) 個人情報を提供いただけない場合の取扱い：必要事項をいただけない場合、お申込できない場合があります。
- (6) 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先  
個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市体育協会 事務局長  
お問合せ窓口 総務部総務課  
電話 045-640-0011 FAX 045-640-0021

