

佐藤信夫先生と学ぼう! 実技・けが予防・栄養知識

フィギュアスケート講座

小学生、中校生のジュニア選手に必要な医科学的な知識・実技の講習を、1日ですべて受けられる教室です。身体のケア・予防のための知識とジュニア選手が身につけておきたい実技を、トップスポーツに関わる専門家がわかりやすくお話しします!

日時

令和2年2月8日(土)

16:15 ~ 19:30 (受付開始 16:00)

会場

講義:横浜市スポーツ医科学センター 中研修室

実技:KOSE 新横浜スケートセンター

定員

40名(講座+実技:先着順)

対象

小・中学生フィギュアスケート選手(横浜市在住・在学・在籍の方)

※ 実技参加者は、以下の条件を全て満たす方とします(選手)

- ① 日本スケート連盟バッチテスト無級~2級をお持ちの方
- ② バッククロス、スタンドスピン3回転以上、T字ストップ(後)、スリーターン、バニーホップが一人でできる方

受講料

無料



【講座・実技の見学(無料)について】※必ず事前予約が必要です※

保護者様、指導者、参加選手以外の選手を対象に、講座40名、実技40名定員で見学希望者【事前申込制】の予約を受け付けます。(講座見学は立ち見となる場合があります)

【お申込みについて】

■申込開始 : 令和2年1月5日(日) 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 : お電話でお申込みください。

電話 045-477-5050

※受付時間 9時~21時(日曜・祝日は17時まで)

※1月21日(火)、28日(火)は休館日です。

※小中学生のみの参加にあたっては、保護者の同意が必要となります。

※講座・実技の見学希望者申込も上記開始日から受け付けます。

カリキュラムと講師紹介

1. 【講義】 16：20～16：45（30分）
【会場】横浜市スポーツ医科学センター中研修室
「フィギュアスケート選手に
起こりやすいけがとその予防」
講師：来住野 麻美 理学療法士
横浜市スポーツ医科学センター
理学療法士

2. 【講義】 17：00～17：30（30分）
【会場】横浜市スポーツ医科学センター中研修室
「パフォーマンス向上と
けが予防のための食事」
講師：高木 久見子 管理栄養士
横浜市スポーツ医科学センター
管理栄養士

講義終了後、会場を移動します。

3. 【実技】 18：15～19：15（60分） 【会場】KOSE 新横浜スケートセンター
「ジュニア選手が身につけておきたいスケーティング」
講師：佐藤 信夫 先生
KOSE 新横浜スケートセンターヘッドコーチ
日本フィギュアスケートインストラクター協会会長
スコバレー五輪、インスブルック五輪男子シングル
日本代表



※班に分かれて練習します
※ご自身の練習に必要な用具は全て
御持参ください。
※保護者の方はリンク外からの見学と
なります。

【当日について】

受付場所：スポーツ医科学センター/中研修室（3階）
受付時間：16：00から
持ち物：筆記用具、スケート靴、ストレッチマット
手袋、その他各自の練習に必要なもの
注意事項：

1. 講義時間は変更となる場合があります。
2. 講義・実技中の録音・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
横浜市スポーツ医科学センター
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) 個人情報をご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

実技会場のご案内

KOSE 新横浜スケートセンター

<http://www.princehotels.co.jp/skate/shinyokohama/>



●横浜市スポーツ医科学センター

<電車の場合>

JR「新横浜駅」または、横浜市営地下鉄ブルーライン「新横浜駅」から徒歩 20 分

●KOSE 新横浜スケートセンター

<電車の場合>

JR「新横浜駅」または、横浜市営地下鉄ブルーライン「新横浜駅」から徒歩 5 分