

# ジュニア期に必要なトレーニング & コーディネーショントレーニングの基礎理論

## 第1部 『長く競技を続けるには～良い医師探しとジュニア期に必要なトレーニング』

ジュニア期に限らずスポーツを取り巻く環境も道具もトレンドも変化していきます。スポーツを長く継続していくため、ジュニア期にできることをトレーニングの観点から解説します。



【講師】

松井 健一 先生

- ・Life ME 代表
- ・(公財)日本体育協会公認アスレティックトレーナー
- ・愛知工業大学ラグビー部トレーナー

## 第2部 『コーディネーショントレーニングの基礎理論』

コーディネーショントレーニングはドイツで提唱され、多くのアスリートが実践してきました。「運動感覚がいい」と言われるアスリートは共通してコーディネーション能力に優れています。4歳から12歳までが適齢期といわれるコーディネーショントレーニングの基礎理論を分かりやすく解説します。



【講師】

多田 久剛 先生

- ・NPO 法人 Spitzen Performance 代表
- ・全米アスレティックトレーナーズ協会認定アスレティックトレーナー
- ・元北海道日本ハムファイターズトレーナー・コンディショニング担当

【開催日時】 平成30年2月11日(日)  
第1部 13時00分～14時30分 第2部 14時40分～16時10分  
(受付12時30分から)

【会場】 横浜市スポーツ医科学センター 中研修室(受付場所も同じ)

【対象】 横浜市内在住、在勤、在学のスポーツ指導者、保護者、および選手(16歳以上)

【募集人数】 50名/回 ※第1部・第2部続けてのご参加をお勧めします。

【受講料】 無料

【当日の持ち物】 筆記用具

申込方法・アクセスは裏面をご覧ください！

## 【申込期間】

平成30年1月11日(木) から平成30年2月10日(土)まで(先着順)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

※第1部・第2部いずれかだけでもお申込みいただけますが、続けての受講をお勧めします。

## 【申込方法】

お電話にてお申込みいただけます。**電話 045-477-5050**

(受付時間 平日9:00~21:00 日曜・祝日9:00~17:00)

※平成29年12月29日(金)~平成30年1月3日(水)、1月16日(火)、1月23日(火)は休館日となります

## 【注意事項】

1. 講義・実技指導中の写真撮影、録音・録画はご遠慮ください。
2. お申込者以外の方のご参加や、お子様の同伴はご遠慮ください。

## 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

## 【アクセス】

### ■新横浜駅 徒歩 15分

- ・JR 横浜線、東海道新幹線北口下車
- ・横浜市営地下鉄下車 8番出口

### ■小机駅 徒歩 15分

- ・JR 横浜線下車

## 【お問合せ】

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>



講義内容は裏面をご覧ください！