

# スポーツ選手やこどもの運動能力を 伸ばすスポーツリズムトレーニングの実践

スポーツリズムトレーニングは、「リズム感」を高めることで運動能力を向上させる新しいトレーニングプログラムです。軽快な音楽を使用して、様々な動きのパターンを学習し、スポーツに必要な動きへと繋げます。また、スポーツリズムトレーニングはケガの予防効果が期待できるため、子どもからプロのスポーツ選手まで、幅広く活用されています。



軽快な音楽に合わせてジャンプ



「子どもの体づくり」が楽しく実施できる



「ウォーミングアップ」で機能向上/ケガの予防

- 【開催日時】 平成30年2月24日(土)10時～12時(受付は9時30分～10時)
- 【会場】 横浜市スポーツ医科学センター 小アリーナ(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
- 【受講料】 無料
- 【当日の持ち物】 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、筆記用具

講師紹介・申込方法・アクセスは裏面をご覧ください



## 【講師】

岸 由紀夫(公益財団法人 横浜市体育協会)

- ・スポーツリズムトレーニング インストラクター
- ・健康運動指導士

### 【申込期間】

平成 30 年 1 月 11 日(木) から平成 30 年 2 月 23 日(金)まで(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】

お電話にてお申込みいただきます。**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 30 年 1 月 16 日(火)、1 月 23 日(火)、2 月 20 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>

