

少年サッカー選手のための ケガ予防講座!

小学生、中校生のサッカーに必要な医科学的な知識・実技の講習を、1日でまとめて受けられる教室です。身体のケア・予防のための実技を、トップスポーツに関わる専門家が分かりやすくお話しします!

【ゲスト講師】

しもひら たくみ

下平 匠 選手

横浜F・マリノス 背番号23

プロフィール

ゲームメイクのできる技巧派サイドバック。
オーバーラップからのクロスも絶妙で
時にはゴールも襲う。



日時

平成28年11月13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 : 平成28年10月11日(火) 16:00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 9:00~21:00)

※10月18日(火)は休館日となります。

※小中学生の参加にあたっては、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

「サッカー選手の成長期に多い怪我」



かさはら やすひこ
笠原 靖彦

日本整形外科学会 専門医
日本体育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

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」



まつだ しょう
松田 匠生

横浜市スポーツ医科学センター
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…

(小・中学生の頃に取り組んでいた身体面や栄養面での工夫など)」



しもひら たくみ
下平 匠 選手

4. 【実技】 14:40~15:10 (30分)

会場：新横浜公園 草地広場

「育成年代の選手に必要な動き

・コーディネーション」



しのだ ようすけ
篠田 洋介

横浜F・マリノス
フィジカルコーチ

5. 【実技】 15:10~16:00 (50分)

会場：新横浜公園 草地広場

「キックのけり方講習 他」



下平 匠 選手
篠田 洋介
松田 匠生

【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・録画はご遠慮ください。

【お問合せ・お申込】

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.or.jp/ysmc/>

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

