

# 知って得する!! 子どものスポーツ講座

無料開催

子ども達が夢中になってスポーツ・運動をするには、指導者の力が必要です。さらに、子ども達がスポーツ中にケガをしないためにはたくさんの知識が必要となります。

そこで、横浜市スポーツ医科学センターのスタッフが明日からすぐに使える走運動の知識と技術を紹介します。

**平成28年2月22日(月) 19:00~20:30**

## 「だれでも足が速くなる練習法」

あらゆるスポーツで必要となる走る能力。スポーツの実力向上のためには、速く走ることが大切です。今回は、ダッシュや短距離走に重点をおき、速く走るための知識と練習方法を紹介합니다。また、実際に練習を体験して、指導方法などポイントを学びます。



○講師

畑田 康

- ・スポーツ医科学センター 運動指導員
- ・健康運動指導士
- ・スポーツプログラマー
- ・神奈川大学陸上競技部 短距離チームコーチ

ステップハードルなどを使ったトレーニングを紹介します!!



- 【会場】 横浜市スポーツ医科学センター  
新横浜公園内
- 【人数】 先着 30 名/回
- 【受講料】 無料
- 【申込期間】 2月11日(木・祝)~2月19日(金)
- 【申込方法】 電話でのお申し込みとなります。  
045-477-5050(代表)  
※定員に達しなかった場合は追加募集を行います。募集についてはホームページをご覧ください。  
<http://www.yspc.or.jp/ysmc/>

詳しくは、裏面をご覧ください。

**【実施日】**

平成 28 年 2 月 22 日（月）

**【実施時間】**

19 時 00 分～20 時 30 分

※上記時間は開始時間となります。

着替えがある方は、時間に余裕をもってお越しください。

**【会場】**

横浜市スポーツ医科学センター  
新横浜公園内

**【対象】**

- ・ 地域スポーツ指導者
- ・ 学校部活動指導者
- ・ 教諭、養護教諭
- ・ ジュニアスポーツ指導者

**【人数】**

先着 30 名

**【受講料】**

無料

**【講座当日について】**

受付は、18 時 30 分～開始します。  
スポーツ医科学センター総合受付近くで行います。

**【お持ち物】**

- ・ 運動のできる服装  
※屋外で実施を予定しています。
- ・ ランニングシューズ（屋外用）
- ・ 手袋
- ・ タオル
- ・ 飲み物

**【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

**【申し込み方法】**

下記期間に**先着順**で受け付けます。

申込期間：平成 28 年 2 月 11 日（木・祝）～2 月 19 日（金）

※ 電話でのお申し込みとなります。

※ 定員に達しなかった場合は、追加募集を行います。

詳しくは、ホームページをご覧ください（<http://www.yspc.or.jp/ysmc/>）。

**【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

**【お問い合わせ・お申し込み先】**

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

TEL：045-477-5050（代表）

住所：横浜市港北区小机町 3302-5  
日産スタジアム東ゲート側