

# スポーツ指導者 スキルアップ講習会

1講座だけでも受講OK!

現役指導者の方も、指導未経験の方も大歓迎!  
正しい知識や技能を身に付けてスキルアップ!

会場 静岡市北部体育館 (葵区松富四丁目)  
【座学】多目的室 ・ 【実技】柔道場

時間 19:00~21:00 (開催日は下記内容のとおり)

対象 市内に在住、または通勤・通学している16歳以上の方  
各回40名程度(多数抽選)

内容 全6講座 ※講師の都合により、変更になる場合があります。



## 11/7木 体幹トレーニング【実技】

ボディバランスを向上させて  
ポテンシャルを引き出そう!

【講師】  
公益財団法人静岡市体育協会  
チーフインストラクター 西ヶ谷紀恵



## 11/15金 スポーツ栄養学【座学】

あなたの料理でパフォーマンスアップ!  
食のスペシャリストに

【講師】  
静岡県立大学 フードマネジメント研究室  
教授 市川陽子



## 11/20水 体育方法論【座学】

トレーニングを効果的に!  
体育方法論を学ぼう

【講師】  
沼津工業高等専門学校 教養科  
教授 佐藤 誠



## 11/26火 テーピング講座【実技】

ケガ予防と応急処置に!  
テーピング技術を学ぼう

【講師】  
一般社団法人キネシオテーピング協会  
指導員 篠原史彦



## 12/4水 ストレッチ講座【実技】

疲労回復やケガ予防に!  
使い分ける効果的なストレッチ術

【講師】  
公益財団法人静岡市体育協会  
チーフインストラクター 伊藤昌輝



## 12/9月 スポーツ心理学【座学】

いかにして選手の自信を育むか  
~今、指導者にできること、すべきこと~

【講師】  
静岡県立大学 身体運動科学研究室  
准教授 窪田辰政



参加  
無料

## お申込方法

(公財)静岡市体育協会ウェブサイトの専用フォームからお申込みいただくか、  
お電話でお申し込みください。(TEL:054-654-5151・平日8:30~17:15)  
※抽選申込締切:10月18日(金) ※抽選結果は、10月下旬通知予定です。  
※空きがある場合は、お申込順で受け付けます。

## お問い合わせ

(公財)静岡市体育協会事務局 TEL:054-654-5151 <https://shizuoka-sports.or.jp/>



お申込みはこちらから