

スポーツ指導者 **全6講座** スキルアップ講習会

静岡市北部体育館（葵区松富四丁目）

19:00～20:45（日程は下記のとおり）

<座学> 2F多目的室1 定員15人

<実技> 1F柔道場 定員40人（各講座多数抽選）

※市内に在住、または通勤・通学している16歳以上の方が対象です。

新型コロナウイルス感染症対策について

受講者の皆様に安心して講習会に参加いただけるよう、ご協力をお願いします。

- ・原則として講習中はマスクを着用してください。
- ・講習中は常時換気をいたします。暖かい服装でお越しください。
- ・入館の際は、消毒液による手指の消毒をお願いします。
- ・体調のすぐれない方は参加をお控えください。

指導未経験の方もどうぞ！
1講座だけでもOK！

健康心理学 11/16(月) <座学>

心の筋力を鍛えよう～自分の力を最大限に発揮するために～
静岡県立大学 身体運動科学研究室 准教授 窪田辰政

スポーツ方法論 11/25(水) <座学>

トレーニングを効果的に！スポーツ方法論を学ぼう
沼津工業高等専門学校 教養科 教授 佐藤 誠

体幹トレーニング 12/3(木) <実技>

体の安定性を高めてケガ予防！上手な体の使い方も紹介
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

スポーツ栄養・食事学 12/11(金) <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
静岡県立大学 フードマネジメント研究室 教授 市川陽子

ケガの応急処置 12/16(水) <実技>

損傷部位を最小限に！適切な応急処置を学ぼう
スポーツ堂接骨院 柔道整復師 山崎美和子

ストレッチ 12/21(月) <実技>

パフォーマンスアップ！運動前後の効果的なストレッチ
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

※日程や内容が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



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：11月10日（火） ※抽選結果は、11月13日（金）までに通知予定です。

※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