

スポーツ指導者 **全6講座** スキルアップ講習会

現役指導者の方も、これから指導者を目指す方も大歓迎です。指導者以外の方がお子様やご自身のために受講するのもOKです！

スポーツ指導に役立つ様々な分野の講習で、正しい知識や技能を身に付けましょう！

静岡市北部体育館（葵区松富4-14-1）
19:00～20:45（日程は下記のとおり）

<座学> 2F多目的室1,2 定員40人
<実技> 1F柔道場 定員50人

各講座先着順

※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。

10.2
水

<座学> スポーツ心理学

題目：ニューノーマル時代のスポーツ指導法
講師：静岡県立大学 身体運動科学研究室 准教授 窪田辰政

10.10
木

<実技> 筋力トレーニング

題目：基礎代謝をあげるトレーニングを学ぼう
講師：静岡市スポーツ協会 チーフインストラクター 山下育美

10.18
金

<座学> スポーツ栄養・食事学

題目：食事のポイントは、「質」「量」そして「タイミング」！
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

10.25
金

<実技> ストレッチング

題目：柔軟だけじゃない！歪み・たるみ・姿勢を改善する方法
講師：静岡市スポーツ協会 チーフインストラクター 杉山 瞭

10.31
木

<座学> スポーツ運動学

題目：個に対応した指導をどう考えるのか？実践的運動理論を学ぼう
講師：沼津工業高等専門学校 教養科 教授 佐藤 誠

11.6
水

<実技> 怪我の応急処置

題目：いざという時に備える！負傷時の初期対応を学ぼう
講師：スポーツ堂接骨院 柔道整復師 山崎美和子

※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。

1講座だけでもOK！
指導者以外の方もお気軽に
お申し込みください！



**参加
無料**

お申込方法

(公財)静岡市スポーツ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)
※9月9日(月)9:00より先着順で受け付けます。



お申込みはこちらから

お問い合わせ

(公財)静岡市スポーツ協会事務局 TEL:054-654-5151 <https://shizuoka-sports.or.jp/>