

【競技パフォーマンス向上】・【障害予防】に繋げる

スポーツ選手のための身体づくり講座

実技（9：00～11：20）『競技力向上のためのトレーニング』

講師：中蘭 千佳（熊本県スポーツ振興事業団、JATIトレーニング指導者）

平田 彰臣（熊本県スポーツ振興事業団）

ベンチプレス・スクワット・デッドリフトの正しいトレーニング方法や体幹トレーニングを中心に、競技動作に活かせる身体づくりの実践を行います。ウォーミングアップやトレーニングを正しく行うことで、筋力の向上だけでなく、基礎動作に活かすことができるため障害予防にもつながります。

栄養講座（11：30～12：00）『食べて勝つ！学ぼうスポーツ栄養学』

アスリートが知っておきたい栄養・食事について、分かりやすく紹介します。スポーツ栄養を学び、さらなる競技力の向上を目指しませんか。

講師：奥村 友梨（熊本県スポーツ振興事業団、管理栄養士）

主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

日時：平成30年1月13日（土）

9：00～12：00（8：30受付開始）

場所：熊本県立総合体育館トレーニング室

料金：大学生・高校生¥500、一般¥1,000（参加費当日徴収）

対象：高校生以上のアスリート、指導者、保護者

定員：30名程度（先着順）

持参物：筆記用具、室内シューズ、タオル、飲み物

※当日は動きやすい服装でご参加ください。

申込方法：参加申込書に記入のうえ、下記問い合わせ先へ

1月11日までにFAXまたはメールでお申し込みください。

問合せ先：熊本県立総合体育館

〒860-0079 熊本市西区上熊本1-9-28

TEL：096-356-1233

FAX：096-356-1262

メール：nakazono@kspa.or.jp



KSPA

検索

KSPA

MIZUNO

スポーツ選手のための身体づくり講座 受講申込書

申込書(個人用)

フリガナ		年齢	性別	連絡先
氏名			男・女	TEL — —
競技種目		質問 特記事項		
競技以外で普段 行っているトレーニング				

申込書(団体用)

学校、団体、(部活)名									
代表者氏名				連絡先	— —				
No.	フリガナ		性別	年齢	No.	フリガナ		性別	年齢
	氏	名				氏	名		
1			性別		9			性別	
			男・女					男・女	
2			性別		10			性別	
			男・女					男・女	
3			性別		11			性別	
			男・女					男・女	
4			性別		12			性別	
			男・女					男・女	
5			性別		13			性別	
			男・女					男・女	
6			性別		14			性別	
			男・女					男・女	
7			性別		15			性別	
			男・女					男・女	
8			性別		16			性別	
			男・女					男・女	
普段行っている トレーニング									
質問、特記事項									

※上記の個人情報は本講座の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず、第三者に提供しません。