

アスリートなら知っておきたい!

最高のパフォーマンスを発揮するために必要なことを学ぶ!!

広島グリーンアリーナ

「スポーツコンディショニング

セミナー」

令和元年 **9月14日(土)**

10:00~15:45(受付9:30~ ※中会議室)

広島県立総合体育館 中会議室・武道場
【参加料】

一人 1,000円 ※小・中・高校生無料

※当日持参してください



スポーツと栄養 10:00~11:30

スポーツコンディショニング 12:30~15:30

○身体チェック(体組成測定)

データをもとに解説いたします。

講義

○「ジュニアアスリートの食事と水分補給」

講師の紹介

なかい もとこ

中井素子氏(管理栄養士)

広島県立広島皆実高校体育科

広島県瀬戸内高校サッカー部・野球部

サンフレッチェ広島JYなどの栄養指導

講義・実習

○「体のバランスをチェックする方法」

○「体のバランスを整えるための
トレーニング方法」

講師の紹介

たけはら りょうき

竹原亮紀氏(スポーツトレーナー)

日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー

(公財)広島県体育協会医科学サポート事業等の講師

お申し込み方法等

- ❁ お電話もしくは裏面「参加申込書」に必要事項を記載して、下記宛にFAXまたは郵送してください。
- ❁ 受付開始日
令和元年7月29日(月)AM9:00~
- ❁ 定員
50名 ※先着順 定員にない次第、締め切ります。

お申し込み・お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター
〒730-0011 広島市中区基町4-1
TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992



- ★ この講習会の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物等への写真の掲載については、あらかじめご了承ください。
- ★ マスメディアの撮影は、あらかじめ申し込みがあった団体のみとし、主催者の許可を得た場合に限りです。
- ★ 申し込みの際に記載される個人情報、本事業以外には使用いたしません。

主 催 (公財)広島県教育事業団(広島県立総合体育館)
後 援 広島県、広島県高等学校体育連盟、広島県中学校体育連盟

「スポーツコンディショニングセミナー」参加申込書

【(個人用)参加申込書】

所属先(学校名又は勤務先等)				
該当箇所に○印か () 欄に記載	選手, マネージャー, 指導者[監督, トレーナー, その他()], その他()			
フリガナ		競技種目	年齢	性別
名 前				男・女
連絡先	住 所	(〒 -)		
	TEL		FAX	

【(団体用)参加申込書】

代表者所属先(学校名又は勤務先等)				
該当箇所に○印か () 欄に記載	選手, マネージャー, 指導者[監督, トレーナー, その他()], その他()			
連絡先	フリガナ		競技種目	年齢
	1 参加申込み代表者名前			性別
	住 所	(〒 -)		
	TEL		FAX	

参加者名		年齢	性別	競技種目	該当箇所に○印, ない場合は記載願います。			
2	フリガナ		男・女		選手	マネージャー	指導者	その他
	名 前						監督	
3	フリガナ		男・女		選手	マネージャー	指導者	その他
	名 前						監督	
4	フリガナ		男・女		選手	マネージャー	指導者	その他
	名 前						監督	
5	フリガナ		男・女		選手	マネージャー	指導者	その他
	名 前						監督	

■参加費 1,000円×()人= _____円 ※小・中・高校生無料

※不足の場合はコピーをしてご利用ください。