

平成29年度 上田市スポーツ少年団 指導者研修会 開催要項

- 1 目的 スポーツ少年団指導者が最新の知識を習得し、効果的な指導方法を学ぶことにより、指導者の資質向上を図る。
- 2 主催 一般財団法人上田市体育協会 上田市スポーツ少年団
- 3 後援 上田市教育委員会（予定）
- 4 日程 平成30年3月11日（日）

○受付開始 15:30～
○研修会 16:00～18:00
・座学 16:00～16:50
・実技 17:00～18:00

○受付は15:30より開始します。
- 5 会場 上田城跡公園第2体育館 2階 第1ミーティング室（座学）
上田城跡公園第1体育館 柔道場（実技）
- 6 講師 鷲巣 国彦 氏
筋肉工房イーグルトレーニングジム代表（上田市上塩尻）
2013年ボディビル 全日本 65kg 級チャンピオン
運動療法士
- 7 内容 演題 『小学生からの体造り』
練習前・練習後のストレッチ、自重を利用したトレーニング
トレーニングの正しい指導方法、選手に応じたトレーニングなど
座学と実技に分けて行います。
- 8 対象 指導者・団員・母集団
- 9 参加費 無 料
- 10 持ち物 上履き、筆記用具、汗拭きタオル
- 11 申込み 3月5日(月)までに体育協会事務局へ申し込んで下さい。

【お問い合わせ・お申し込み先】
一般財団法人 上田市体育協会事務局
(上田市天神 1-8-1 上田駅前ビルパレオ5F上田市教育委員会内)
電 話:0268-27-9400 FAX:0268-21-3100
当日連絡先 090-6954-4070(小林)