

平成25年度第1回生涯スポーツリーダー研修会

平成25年5月12日(日)

講師 小林 靖 先生

Body Refresh 代表
NPO法人日本ストレッチング協会 講師

研修Ⅰ (午前)「今だからこそ!ストレッチング」 ～スタティック・ストレッチング編～

9:40~12:00

現在、「ストレッチング」が世の中に普及し、ストレッチを専門に指導する教室も増えている。ストレッチは簡単で誰もができる。しかし、それは安全かつ効果的な方法で行えているのだろうか?

簡単にできてしまうからこそ、指導者はストレッチという軽視されやすい運動をしっかりと指導する必要がある。当たり前と見過ごされがちな「ストレッチング」の方法について、今だからこそ!セルフ、パートナーとともに実践を通して確認していく。

研修Ⅰ (午後)「ストレッチングは止めて伸ばすだけではない!」 ～アクティブ&コンプレッション・ストレッチング編～

13:00~15:20

「ストレッチング」と一言にいても多くの方法がある。そこで、身体を動かしながら(アクティブ)ストレッチングを行っていく方法と筋膜をリリース(コンプレッション)する方法を行っていく。近年、筋膜リリースは多くの方に認知されつつあるが、もう一度ここで確認しておく。

- 会場 スポーツ総合センター 上尾市東町3-1679
- 対象者 県内に在住・在勤・在学のスポーツ指導者及びスポーツ指導者を目指す方
- 参加費 無 料
- 募集人員 60名 (両研修参加優先、先着順)
- 申込方法 申込手続き(アまたはイのいずれかの方法で)
- ア 受講希望者は、別紙参加申込書に必要事項を記入し、5月2日(木)までに、下記申込先へ、FAXまたは電子メールにて申込み下さい。
- イ 市町村教育委員会又は所属長は、別紙参加申込書を取りまとめ、5月2日(木)までに、下記申込先へFAX又は電子メールにて申し込みください。
- 申込先 〒362-0031 上尾市東町 3-1679 スポーツ総合センター内
公益財団法人埼玉県体育協会 生涯スポーツ課
FAX 048-774-5550
E-mail s.otsuka@saitama-sports.or.jp