

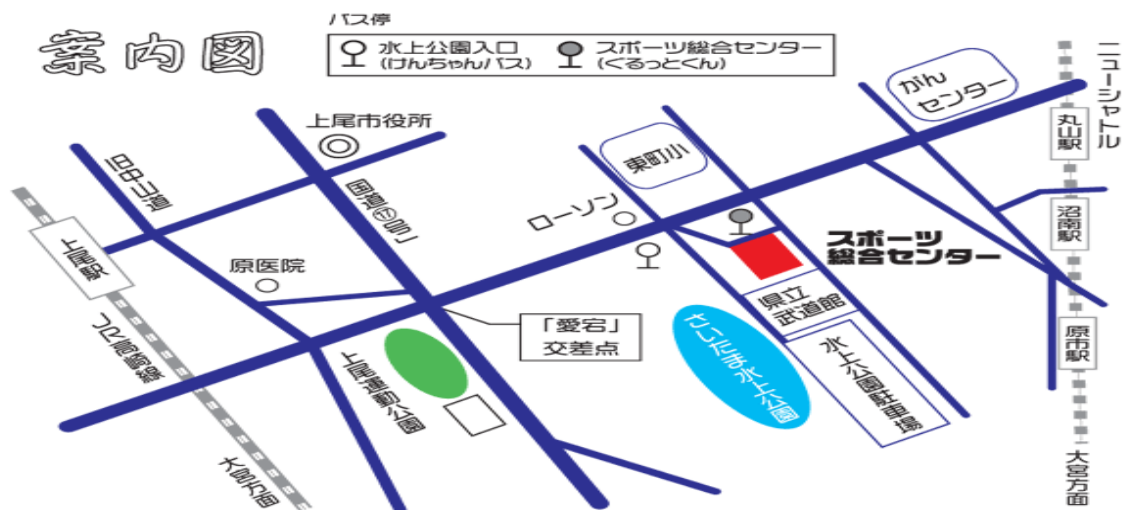
平成 25 年度第 1 回生涯スポーツリーダー研修会開催要項

- 1 趣 旨 スポーツ・レクリエーションに対する地域住民の多様な要求に応えるため、スポーツの理論と実技の指導方法を学び、指導者の資質向上を図る。
- 2 主 催 埼玉県教育委員会 公益財団法人埼玉県体育協会
- 3 期 日 平成 25 年 5 月 12 日 (日)
- 4 日 程 9 : 0 0 ~ 9 : 3 0 受 付
9 : 3 0 ~ 9 : 4 0 開講式
9 : 4 0 ~ 1 2 : 0 0 午前の部 研修 I
1 2 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0 昼食・休憩
1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 2 0 午後の部 研修 II
1 5 : 2 0 ~ 1 5 : 3 0 閉講式
- 5 会 場 スポーツ総合センター 〒362-0031 上尾市東町 3-1679
TEL 048-779-5895
- 6 参加対象 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
- 7 募集人員 60名 ※定員を超えた場合は、両講習受講者優先で先着順。
- 8 講師及び
内容 小林 靖 先生 Body Refresh 代表
NPO 日本ストレッチング協会 講師
(午前の部) 「今だからこそ！ストレッチ」
～スタティック・ストレッチング編～
現在、ストレッチは簡単に誰でもができる。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。
(午後の部) 「ストレッチ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～
ストレッチングといっても多くの方法がある。今回は、身体を動かしながら(アクティブ)に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。
- 9 参加費 無 料
- 10 携 行 品 筆記用具・運動着・体育館履・昼食 ※センター内食堂の利用可。
(午前) ストレッチマット (又はバスタオル・毛布等) ※必ず持参。
(午後) ストレッチポールをご用意できる方は、持参。
- 11 申込方法 (1) 申込手続 (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)迄必着、下記申込先へ **FAX 又は電子メール**にて申込みください。
イ 市町村教育委員会又は所属長は、参加申込書を取りまとめ、5月2日(木)迄必着、下記申込先へ **FAX 又は電子メール**にて申込みください。
(2) 申込み・問合せ先
〒362-0031 上尾市東町 3-1679 TEL 048-779-5895
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
申込書は、公益財団法人埼玉県体育協会 HP よりダウンロードできます。
ホームページアドレス <http://www.saitama-sports.or.jp>

12 その他

- (1) 定員は60名です。定員を超した場合は研修Ⅰ及び研修Ⅱの両研修を受講される方を優先に、先着順にて受付けます。
- (2) 受講の可否については、申込みからもれた方のみ、電話、FAXまたはメールにて連絡します。
- (3) 事前に参加申し込みをされていない方の当日参加はご遠慮ください。
- (4) 参加申し込み後の取消しは、早目に連絡してください。
- (5) 午前・午後の両研修会を修了した方には、当協会の修了証を発行します。
- (6) 荒天の場合も原則実施します。
- (7) スポーツ総合センターでは保険に加入しませんので、けがの防止や健康管理を各自でお願いします。運動実技を伴う研修については、個人での保険加入をお願いします。
- (8) 当センターは、駐車スペースに限りがあります。満車の際は、「さいたま水上公園」駐車場（無料）を利用することができます。

13 会場案内図



交通 ① J R 高崎線上尾駅東口下車

○徒歩 25 分・タクシー10 分（駅まで約 2.2Km）

○けんちゃんバス

がんセンター経由蓮田駅西口行き「水上公園入口」下車 徒歩 5 分

○市内循環バス 原市循環「スポーツ総合センター」下車 徒歩 2 分

②埼玉新都市交通（ニューシャトル）「原市駅」下車

○徒歩 20 分

○市内循環バス 原市循環「スポーツ総合センター」下車 徒歩 2 分

※ バスは運行本数が大変少ないため、利用される場合は、事前に時刻表を確認してください。