**平成２９年度**

**第１回生涯スポーツリーダー研修会**

平成29 年4月23日(日)

**(研修Ⅰ)　受付9:00～9:30　　研修時間9:40～12:00**

**内容　「器具を用いない筋力トレーニングの実践方法」**

**～　「いつでも」「どこでも」できる筋力トレーニング　～**

**講師　　小林　幸次　先生　　　( 平成国際大学　講師 )**

　バーベルやダンベルを使わないでおこなえる筋力トレーニングの実践方法について　学び、「いつでも」「どこでも」時間を見つけ、日常の生活で必要な筋力を鍛えていきましょう !

**(研修Ⅱ)　受付12:40～13:00　　研修時間13:10～15:50**

**内容　「すべての人が主役になれる！キンボールスポーツとは？」**

 **～　「みんなが主役になれる」「一体感が味わえる」「創造」　～**

**講師　　毛部川　和枝　先生　( 埼玉県キンボールスポーツ連盟　理事)**

キンボールスポーツは、カナダの体育の先生が考案したニュースポーツです。

　　　　KIN-BALLは直径122cm、重さわずか約1kg のボールで、メインのキンボールスポーツ・コンペティションゲームは、このボールを使用して4人1組で構成された3チームが最大20m×20m四方のコートサイズ内でヒットやレシーブを繰り返し3チームが同時に対戦する珍しいプレイスタイルです。

**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(両研修会参加者優先・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、４月１７日(月)必着、下記**

**申込先へ、ＦＡＸまたは電子メールにて申込み下さい。**

**イ　各市町村生涯スポーツ主管課又は所属長は、別紙参加申込書を取りまとめ、　　　４月１７日(月)必着、下記申込先へＦＡＸ又は電子メールにてお申し込みください。**

**※　受講不可の場合のみ、御連絡をいたします。**

**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（担当:野澤）**

**TEL ０４８-７７９-５８９５ 　FAX　０４８－７７４－５５５０**

**E-mail****s.nozawa@saitama-sports.or.jp**