平成 27 年度

彩の国 埼玉県

第１回生涯スポーツリーダー研修会

平成 27 年５月 24 日(日)

(研修Ⅰ)　受付 9:00～9:30　　研修時間 9:40～12:00

内容　「効果的なストレッチングのあり方」

講師　　小林　靖　先生　　Body　Refresh 代表
NPO 日本ストレッチング協会講師

ストレッチングは、簡単に誰でもできる。しかし、安全かつ正確な動作や方法でなければ効果は得られない。そのためにも、指導者として今一度、ストレッチングの正しい動作や方法を身につけていきましょう。

(研修Ⅱ)　受付 12:40～13:00　　研修時間 13:20～15:50

内容　「緊急時における三角巾を使ったケガの手当」

講師　　日本赤十字社埼玉県支部指導員

スポーツの現場で「ケガ」人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の傷害を最小限にとどめるために行う応急処置が適切なほど早期のスポーツ復帰が可能となります。

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、５月 14 日(木)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　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、５月 14 日(木)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。

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）
ＦＡＸ　０４８－７７４－５５５０
E-mail　s.nozawa@saitama-sports.or.jp