

平成23年度第2回スポーツセミナー
平成23年12月17日(土)

屋内で行う
スポーツストレッチング



ストレッチング

正しい技術を身につけたい
コーチ等、あなたに!!

【ストレッチの効果】

関節を動かし筋を引き延ばすことにより、関節可動域の拡大、筋の疲労除去、血行改善を得ることができます。

例えば、

- ・競技力の向上
- ・身体バランスの補正
- ・傷害予防
- ・コンディショニング
- ・リハビリテーション

現場で役立つ!!



特定非営利活動法人 日本ストレッチング協会
認定ストレッチングインストラクター

にし むら とも ひさ
講師 西村倫央氏

会場	相模原市立総合体育館 会議室・柔道場 相模原市南区麻溝台2284-1 (電話 042-748-1781)
参加申込	11月15日より申込み開始。(財)相模原市体育協会事務局へ 電話(042-751-5552)又はEメール taikyo@jade.dti.ne.jp で、 お申し込みください。定員50名(申込順)申し込み時に必要な事項は、氏名・ 年齢・住所(在勤の場合は勤務先)・電話番号・行っているスポーツ。
参加費	500円(当日徴収)
持ち物	屋内履き、筆記用具をご持参のうえ、運動の出来る服装でご参加ください。
日程	受付 9:15~9:30、講義・実技・質疑応答 9:30~11:30
内容	屋内で行うストレッチングについて正しい知識と技術を習得します。 シチュエーション別に、より安全で効果的なストレッチングを行います。 前半は会議室で机上講習、後半は柔道場で実技講習を行います。
対象	市内に在住・在勤・在学するスポーツ指導者及び興味のある人。 現場指導者も初心者も大歓迎。
主催	財団法人相模原市体育協会