

スポーツを行う前の 体づくり講習会 & 個別相談会

2024年9月29日(日)

10:00~16:00

場所：さめうらカヌーテラス トレーニングジム
高知県土佐郡土佐町田井146番地1

対象：スポーツ指導者及び愛好者・学校関係者・保護者
・スポーツ指導者を目指す方

講師：中森 徹氏

高知県スポーツ科学センター トレーナー

生活や教育が変化したことで、競技者は運動経験を積む機会が失われ、基礎的な体力が低下しています。それが姿勢の崩れとなり、この状態で練習をすることはパフォーマンスの向上を妨げるだけでなく、スポーツ傷害を助長します。姿勢を正し、競技者の努力が良い変化となるよう、現場指導者に必要な知識や考え方をお伝えします。

参加無料・要予約

スケジュール・定員：

10:00-11:30 個別相談会① 事前予約：最大5名

11:30 -13:00 休憩

13:00-14:30 講習会 事前予約：定員20名

14:30-16:00 個別相談会② 事前予約：最大5名

主催：一般社団法人土佐町スポーツコミッション
(高知県土佐郡土佐町田井146番地1)

ご予約・お問い合わせ TEL：0887-72-9919

Canoe
sameura lake town

湖の駅
さめうらレイクタウン