

スポーツ障害予防と パフォーマンス向上の 動きづくりトレーニング

健康運動指導士

健康運動実践指導者

スポーツ関係の指導者

10月14日(月)開催

障害で競技を中断・断念する栃木の子どもの0人に！

多くのスポーツ・運動・身体活動に共通する
動きを取り上げ、正しい体の使い方と
トレーニング方法を学びます

野球やソフトボールの指導者はもちろん
それ以外のスポーツや
健康体力づくり運動の指導者の方も
奮ってご参加ください。

講師

花岡美智子

- ・東海大学体育学部准教授、日体協 AT
- ・ハンドボール女子日本代表ユース/ジュニア
チーム・トレーナー

木越清信

- ・筑波大学体育系助教、日本陸連強化委員
- ・日本陸上選手権大会解説者 (NHK)
- ・筑波大学陸上競技部コーチ、博士 (体育科学)

健康運動指導士および健康運動実践指導者更新単位

6単位講義

認定番号 196910

駅スグ

新幹線駅 JR「小山駅」直結の商業ビル内で開催。
改札を出てから数分で会場まで行けます。

講義内容

実習科目では体を動かしますので、
動きやすい服装をご準備のうえご参加ください。

- ① 下肢の構造と障害・外傷
- ② 下肢障害予防のコンディショニング (ストレッチ等)
- ③ 正しい走り方 (速く走るために、怪我をしないために)

スケジュール

座学	実習	座学	実習	受講証明書 授与
3コマ	3コマ	3コマ	3コマ	
10:00	11:40	14:00	15:40	17:10
11:30	13:10	15:30	17:10	17:40

2019年

定員になり次第受付を締め切らせていただきます。

10月14日(月) 料金 12,000円(税抜)



参加申込の方は、スポーツキャリアクリエーションwebサイトよりお申込みください。
申込受理後に受講決定通知をご連絡致します。お知らせに沿って受講料をお振込み
ください。

ホームページ <https://scc.or.jp/> Mail info@scc.or.jp

小山ロブレビル6F
生涯学習センター



栃木県小山市中央町3-7-1
ロブレビル6F(小山駅直結)