

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

10月26日(土)開催

健康運動指導士

スポーツ関係の指導者

健康運動実践指導者

障害で競技を中断・断念する日本の子どもを0人に！

投動作をはじめ多くの運動で重要な役割を果たす
「肩関節」と「股関節」をテーマにします。
講習は「投げる」ことに限らず、その前提となる
基礎的な動きづくり・体力づくりも含みます。

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

中本真也

- ・国立スポーツ科学センターハイパフォーマンスジム所属
- ・理学療法士



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 196911



駅スグ

JR 武蔵野線・常磐線・新松戸駅より徒歩約4分

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コンディショニングとは？
- ②肩甲骨と股関節の役割
- ③動きと障害・パフォーマンス
- ④肩甲骨と股関節の動きの評価
- ⑤肩甲骨・股関節へのアプローチ

スケジュール

座学	座学	座学	実習	実習	受講証明書 授与
3コマ			3コマ		
10:00	11:10	13:00	14:10	15:50	
11:00	12:10	14:00	15:40	17:20	

2019年

10月26日(土) 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

定員になり次第受付を締め切らせていただきます。

流通経済大学
新松戸キャンパス 1号館



千葉県松戸市新松戸3-2-1