

## 令和元年度（公財）長岡市スポーツ協会 第2回スポーツ指導者研修会 開催要項

本研修会は、スポーツ指導における**大事なポイント**について、3回の研修を通して学ぶものです。第2回となる今回は、長岡市スポーツアスリートサポート機構の協力のもと、ジュニアスポーツプレーヤーが「**安心・安全に全力でスポーツに取り組むための基礎知識**」をテーマとして、前編・後編を2日に分けて開催します！

### 「ジュニアスポーツのための障害予防・栄養・トレーニング講座」

#### 【前編】 2 / 1 3 (木) 19:00～21:00

～前編テーマ～

##### ①ジュニアスポーツのための『栄養講座』

「健やかな身体づくりのための正しい食べ方を学びます。」

##### ②ジュニアスポーツのための『ケガの対処方法講座』

「スポーツ活動中に起こりやすい外傷と障害、その正しい対処方法などについて学びます。」

#### 【後編】 2 / 2 0 (木) 19:00～21:00

～後編テーマ～

##### ③ジュニアスポーツのための『トレーニング講座』

「骨と筋肉、瞬発力やバランスを育てる、発育に応じた筋トレを学びます。」

##### ④ジュニアスポーツのための『障害予防講座』

「障害予防だけじゃないパフォーマンスアップのためのストレッチング（スタティックストレッチ、アクティブストレッチ他）を学びます。」

※内容は変更となる場合がございます。

#### 【講師】長岡市スポーツアスリートサポート機構

- 山岸 美恵子さん（管理栄養士・スポーツキッチン長岡代表）
- 戸内 英雄さん（日本スポーツ協会スポーツドクター・戸内整形外科院長）
- 永澤 大輔さん（NATA アスレティックトレーナー）
- 阿部 理一さん（新潟アルビレックスB Bアスレティックトレーナー・コンディショニングコーチ）

#### 《長岡市スポーツアスリートサポート機構とは》

長岡市におけるスポーツ活動の充実と発展を目的として、安心・安全なスポーツ活動や効果的なスポーツパフォーマンスアップを目指すために、スポーツ障害予防やスポーツ栄養学、トレーニング方法等の普及啓発に努めている（公財）長岡市スポーツ協会のパートナー組織です。

# 令和元年度（公財）長岡市スポーツ協会 第2回スポーツ指導者研修会

- 主催 長岡地域定住自立圏スポーツ振興部会（公財）長岡市スポーツ協会
- 協力 長岡市スポーツアスリートサポート機構
- 日時 【前編】2月13日（木）19:00～21:00（受付 18:30～）  
【後編】2月20日（木）19:00～21:00（受付 18:30～）
- 会場 【前編】さいわいプラザ6階 大会議室（長岡市幸町2-1-1）  
【後編】千手コミュニティセンター 集会室5（長岡市西千手2丁目5-1）
- 対象 長岡地域定住自立圏内（長岡市・見附市・小千谷市・出雲崎町）のスポーツ指導者、  
スポーツ少年団、地域スポーツクラブ、スポーツ関係者、保護者ほか興味ある方
- 内容 「ジュニアスポーツのための障害予防・栄養・トレーニング講座」  
【前編】ジュニアスポーツのための栄養・ケガの対処方法講座（講義）  
【後編】ジュニアスポーツのためのトレーニング・障害予防講座（講義・実技）
- 参加料 無料
- 定員 先着50名
- 持ち物 筆記用具、（※後編のみ内履きが必要です）
- 申込方法／申込み・お問い合わせ先

下記事務局へ①、②いずれかの方法でお申込みください。 <申込み締切> 2月10日（月）

①申込方法 <QRコードから> 申込みフォームを入力して、送信してください。

②申込方法 <FAX送信から> FAX送信票を記入して、送信してください。

（公財）長岡市スポーツ協会 事務局 担当：棚橋・山下

住所：長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ2階

TEL：0258-34-2130 Eメール：[kohei-tanahashi@n-spokyo.or.jp](mailto:kohei-tanahashi@n-spokyo.or.jp)

QRコードは

こちら→



【FAX 送信票】FAX:0258-34-2170（公財）長岡市スポーツ協会 棚橋 行

第2回スポーツ指導者研修会 参加申込書			
申込団体名		指導 種目	
申込責任者名		連絡先 TEL	
参加者氏名 ※参加希望日に○を してください。	【 前編 ・ 後編 ・ 両日 】		
	【 前編 ・ 後編 ・ 両日 】		
	【 前編 ・ 後編 ・ 両日 】		
	【 前編 ・ 後編 ・ 両日 】		