

平成 28 年度



主催:塩竈市教育委員会

主管:特定非営利活動法人 塩竈市体育協会

小中学生のためのストレッチ講習会

～正しいストレッチ方法をみなさん知ってますか?～

ストレッチにはカラダを柔らかくする、血流をよくする、疲労回復させるなどの様々な効果がありますが、スポーツ選手にとってはこの他にケガのリスクを軽減する目的で行っております。しかしながら、正しい方法で行ってないために効果が得られなかったり、特に小中学生についてはストレッチを行わずに激しい運動をして傷害を起こすケースが多くあるようです。そこで今回は、「ストレッチとは何?」ということから学び、正しい知識、重要性、やり方など、実技を交えて講義します。

講師 仁接骨院 院長 柴田 匡一郎 氏

日時 平成28年7月9日(土) 19:00～20:30(受付18:30～)

場所 塩竈ガス体育館 第1・2研修室

対象 小中学生の親子、スポーツ指導者、興味のある方ならどなたでも

定員 80名(40組)

参加費 高校生以上 500円(当日、徴収いたします。)



※ 親子での参加の場合、小中学生は無料(資料代、保険代ほか)

内容 ストレッチ方法(講義と実技)

申込期限 7月2日(土)まで ※定員に満たない場合当日まで募集します

問い合わせ: 特定非営利活動法人 塩竈市体育協会(塩竈市スポーツ少年団)

塩竈市今宮町9-1(塩竈ガス体育館内) TEL362-1010 FAX362-1099

氏名 ふりがな	性別	年齢	TEL
団体名(種目)	住所		
	〒		

