

平成29年度

「スポーツ講習会」

主催：塩釜市教育委員会
主管：特定非営利活動法人塩釜市体育協会
後援：株式会社明治

スポーツ傷害予防フォーラム

～スポーツのケガをなくそう！～

ケガを予防しパフォーマンスを高める体作りとは？

トレーニング、ストレッチ、テーピング、基礎知識、栄養 スポーツ傷害を防ぐため知識と理解を深めましょう！

仁接骨院 院長
柴田匡一郎 先生



柔道整復師
JATI-ATI (トレーニング指導者)
プロ、アマ選手のスポーツ傷害治療に取り組み
「ケガをしないカラダづくり」を目的として
多方面で活躍中。

日程	内容(テーマ)	時間
① 7/ 8(土)	共通 前半：傷害予防トレーニング(実技) 後半：栄養学講座(座学)	前半：60分 後半：30分
② 9/16(土)	Aブース(実技) Bブース(座学) 前半：体幹トレーニング スポーツ傷害講座 後半：ストレッチ 栄養学講座	前半：60分 後半：30分
③ 11/25(土)	Aブース(実技) Bブース(座学) 前半：体幹トレーニング テーピング 後半：ストレッチ 栄養学講座	前半：60分 後半：30分
④ 2/24(土)	Aブース(実技) Bブース(座学) 前半：体幹トレーニング スポーツ傷害講座 後半：ストレッチ 栄養学講座	前半：60分 後半：30分



Aブース 体を動かす科目

体幹トレーニング

日常の体幹トレ、実際どんな効果がありましたか？
体幹トレーニングの本当の意味とは？ケガをしにくい体をつくり、パフォーマンスの向上をその場で実感できます。

ストレッチ

「試合のアップでしっかりストレッチ」は大間違い！
ストレッチの本当の意味をしっかりと理解していますか？正しい知識を体で覚えましょう！

Bブース 座学

スポーツ傷害講座

小中学生期に多発するスポーツ傷害。正しい知識と簡単なチェックを知っているならば子供の将来を守ることが出来ます！

栄養学講座

楽天などのプロアスリートをサポートしている明治の栄養士が、スポーツ栄養学のノウハウを伝授します！

テーピング

テープの巻き方、選び方を実際に巻きながら学びます！

※A、B、それぞれ好きな科目を受講して下さい！！(要事前申込)

(「例」前半A→後半B 前半B→後半A も可能です) お気軽にご参加ください。)

【対象】：小中学生、保護者、指導者

【場所】：塩釜ガス体育館 第2競技場

【定員】：各1回130名(定員になり次第〆切) 【持ち物】：筆記用具、上靴、タオル

【時間】：17:00～18:30 (受付16:30) ※4回共通

【参加費】：1回500円 高校生以上(引率者含む) ※(小中学生は無料)但し引率者同伴となります。

お問い合わせ (塩釜ガス体育館内)

特定非営利活動法人塩釜市体育協会

TEL：362-1010 FAX：362-1099 Mail：taiikukan@npo-shiogama-taikyo.or.jp