

2008 朝日レガッタコーチセミナー 兼

平成20年度 公認スポーツ指導者義務研修会（近畿地区）

勝利に向けたコンディショニング ～方法と評価～

競技活動においては、トレーニングのみならず充実したトレーニングができる体調を維持・増進する必要があります。

このセミナーでは、実際に体を動かしながら、どうすれば骨盤の動きは良くなるの？、腰痛を予防するにはどうしたらいいの？、疲労を回復させるにはどうしたらいいの？等の疑問に答えていきます（第1部）。また、一人暮らしの学生さん、減量に苦しむ選手必見の食事に関する講義も行います（第2部）。

是非、ご参加下さい。

日時

5月4日（日・祝）
17:30～21:30
受付 17:00～

会場

総合型地域スポーツクラブ
NPO法人瀬田漕艇倶楽部
クラブハウス2階

滋賀県大津市大萱6-1

セミナー概要

<対象> ・ 公認スポーツ指導者、近隣競技・
・ 団体指導者、選手、関係者

<参加費> 公認スポーツ指導者 ¥1,000—
・ 一般 ¥2,000—

<定員> ・ 50名

<締切> ・ 4月21日（月）

<講師> ・ 佃 文子 氏
・ びわこ成蹊スポーツ大学准教授
・ （アスレチックトレーナー）他

<持ち物> 運動できる服装・ヨガマット（あれば）

申込・問合せ

別紙の申込書に必要事項を記入の上、NPO法人瀬田漕艇倶楽部までお申込下さい。

<申込・問合せ> ・

・ NPO法人瀬田漕艇倶楽部
・ FAX 077-545-9961
・ E-mail info@setarc.jp

担当 山崎

<会場案内>

