

# 令和6年度 スポーツ指導者養成講習会

1 講座のみの受講も歓迎します

スポーツの指導法に関する講習会です。スポーツをしている子どもや、生涯スポーツを親しむ大人の指導について、共通的な事項を学びます。これから指導者をを目指す人はもちろん、指導法のブラッシュアップを目的とした現役指導者の受講も歓迎します。1講座から受講できますので、お気軽にご参加ください。全講座を受講し、登録を希望する人には「多治見市スポーツ協会認定指導者」として登録します。

(3日目を除く)  
共通事項

- |      |  |     |     |
|------|--|-----|-----|
| 場 所  | 笠原交流センター ホール (笠原町2081-1)                     | 定 員 | 25人 |
| 講 師  | 安藤貴通 (良トレ代表・NSCA 認定ストレングス & コンディショニングコーチ) ほか |     |     |
| 参加費  | 1講座500円 ※全講座を受講する場合は2,000円                   |     |     |
| 持ち物  | 運動できる服装、室内シューズ、筆記用具、飲み物、タオル、(2日目のみ) 昼食       |     |     |
| 申込方法 | インターネットで受付中 右のQRコードからお申し込みください               |     |     |



## DAY 1 1月12日(日)

講座1 >> 9:30 ~ 11:00

実技

### 怪我を予防するウォーミングアップ

ゆっくりジョギングして体を温め、体操をしておけばアップOKと思いませんか。はじめの講座では、練習で怪我を引き起こさないためにウォーミングアップでおこないたい事項について、実際に体を動かしながらお伝えします。



## DAY 2 2月2日(日)

講座3 >> 9:30 ~ 11:00

実技

### トレーナーが教える走り方講座

「走るのが遅い」と悩む親や指導者のみなさん、足を速くするのは、ちょっとしたことに気をつけるだけでも改善可能です。走るという技術について、トレーナーの観点から分解して考えます。



講座4 >> 11:15 ~ 12:45

実技

### 自体重トレーニングの基本種目の習得



自分の体重を活用するトレーニングは、場所を選ばず、特別な道具も不要で怪我のリスクも少ない。良いことづくめなので、ぜひ活用したいものです。今回は基本的な内容を実践しながら学びます。

講座5 >> 13:30 ~ 14:30

講義

### スポーツ栄養を学んで整える食生活

筋力や技術のアップはもちろん大事ですが、体そのものについてしっかりとケアすることも大事です。スポーツをする人に大切な栄養素と摂取方法、そして食生活全体について、分かりやすく解説します。



## DAY 3 2月8日(土)

場所 バロー文化ホール 大会議室

講座6 >> 14:00 ~ 15:30

講義

### 人生100年時代を健康に生きる土台作り

「生涯スポーツセミナー」を聴講することで講座6の受講とみなします。内容は1ページをご覧ください。  
※ 本講習会に申し込む場合、改めてセミナーの申し込みをする必要はありません。

問合せ  
申込先

笠原体育館  
TEL 43-6285 FAX 43-6286  
多治見市笠原町2072-5 (9:00~21:00)



Instagram

@tajimi\_sports



Facebook

TAJIMI.A.S.A



X

@tajimi\_sports

