

指導者講習会&スポーツ におけるリズムとは

～どんなスポーツでも活用できる！いろんな人に知って欲しい知識～

音楽や手拍子に合わせて楽しく運動能力を伸ばす、今話題の運動「リズムトレーニング」。

現在、全国で200以上の保育園・幼稚園・小中学校で取り組まれています。このトレーニングは子どもだけではなく、プロアスリートも実践しています。運動能力だけではなく、怪我の予防（日本臨床整形外科学会推薦トレーニング）にも有効です。競技種目を問わず、楽しみながらできるトレーニング法を学びましょう。

日時 令和元年**12月15日(日)13:00~17:00**(受付は12:45から)

会場 ヒロコ3階 **健康ホール** **参加費** 無料 **定員** 40名 ※申込先着順

講師 一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会 認定インストラクター

持ち物 筆記用具・室内用シューズ・動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル

対象者 ①一般市民 ②スポーツ少年団・部活動に関わる指導者・保護者・選手・マネージャー
③中学校・高校の部活動に関わる教員 ④日本スポーツ協会公認指導者

スケジュール

13:00~15:00 「スポーツにおけるリズムとは」(座学)

内容:スポーツとリズムの関係性、効果、トレーニング方法等

15:15~16:30 「スポーツリズムトレーニング実践」(実技・質疑応答)

内容:基本リズムステップからバリエーションを加えたステップまでの実践

この指導者講習会は、公益財団法人日本スポーツ協会公認指導者の資格更新の為に更新研修となります

ただし、水泳・サッカー・スノーボード・バスケットボール・テニス・バドミントン・剣道・空手道・バウンドテニス・エアロビック(コーチ4のみ)・スクーバダイビング・プロゴルフ・プロテニス・プロスキー・スポーツドクター・スポーツデンティスト・アスレティックトレーナー・スポーツ栄養士・クラブマネージャーの資格者については、別に定められた条件を満たさなければ資格を更新出来ません。(2019年4月1日現在)

*この講習を受講された公認指導者の方には、修了証をお渡しします。

お問合せ・申し込み方法

NPO法人 スポネット弘前 事務局

〒036-8172 弘前市南富田町5-2 弘前市南富田町体育センター内

TEL:0172-32-6523 FAX:0172-88-6239 E-mail:info@sponet-h.com

※ご不明な点や、質問・お問い合わせは平日9時~17時までにご連絡頂けます様お願い致します。



FAXの場合は、下記の用紙に記入してください。E-mailの場合は、下記の項目を入力して申し込みください。

申込み締め切り：令和元年12月5日(木) ※定員になり次第受付を終了します。

スポーツ指導者講習会 申込用紙 (FAX : 0172-88-6239) 令和元年 月 日
E-mail : info@sponet-h.com

氏名	所属団体	年齢	
住所			
電話番号			
指導者登録番号	日本スポーツ協会資格名		

※上記、登録番号・資格名については、日本スポーツ協会公認資格をお持ちの方のみご記入ください。