

## 子どもたちの競技パフォーマンスを向上するための指導者研修会

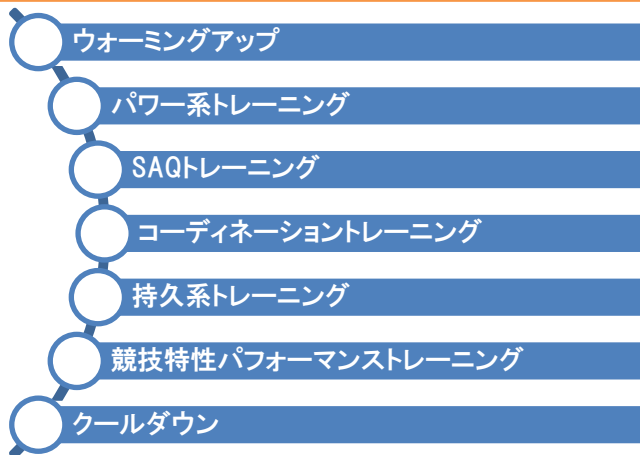
# トレーニングメニューを作る時のコツ

子どもたちの競技パフォーマンスを高めるために、日々の練習の中に補強トレーニングを取り入れていらっしゃる指導者の方も多いと思います。

トレーニングに関する情報もいろいろな手段で知ることができますが、「どのようなものを」「どのようなタイミングで」取り入れていったら良いか悩むこと多くないですか？

そこで今回の研修では、より効果的なトレーニングを行うことができるように、「メニューを作る時のコツ」を紹介させていただきます。どの競技でも共通する部分について焦点を絞って伝授していただきます。

子どもたちの可能性を最大限に伸ばしていくためにも、みんなで一緒に勉強しながら、地域の指導者で手を取り合って、子どもたちのスポーツ環境を整えていきましょう!!



【日時】平成28年1月31日(日) 13時30分~15時25分

【場所】(講義会場) 南部町総合福祉センターしあわせ (実技会場) 南部町民体育館

【対象・参加費】

町内在住者、町内で活動する指導者	無料
町外在住者、町外で活動する指導者	1,000円

\* スポーツ少年団指導者、小中学生関係指導者、スポーツ推進委員、体協、学校教諭、保護者など関心のある方

【内容】

【講義】 (40分) 13:30~14:10	<b>トレーニングメニューをつくる時のコツ</b>
14:10~14:25	休憩 ~会場移動~
【実技指導】(60分) 14:25~15:25	<b>アップ~各種トレーニング~ダウンまで具体的な手法の紹介</b> 冬場だけでなくオールシーズンのトレーニングとして活用できます

【講師】 板 義道氏

\* 加圧トレーニングスタジオ Lithe (ライズ) 代表



【定員】 30名

【申込方法】 参加希望者は

① 名前②住所③電話番号④年齢⑤所属を添えて、電話、fax、mailでお申込下さい。

1月27日(水) 〆切

【申込・問合せ先】 NPO 法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnet なんぶ  
 〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺 331-1  
 電話 0859-66-5400 FAX 0859-66-2901 mail : shiawase@suponetnanbu.com