

令和6年度

(一社)京丹後市スポーツ協会 研修会

(第1弾)

開催要項

- 1 目的 競技前の準備運動としてウォーミングアップを学び、体幹機能を高め競技力の向上を目指す。
- 2 日時 令和6年7月24日(水) 午後7時30分～
- 3 会場 弥栄地域公民館 1階 大ホール
- 4 講座名 「スポーツ競技におけるウォームアップと
身体機能における体幹筋群のトレーニング実践」
講師 吉岡 亮輔 氏
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
(JSPO/AT)
- 5 対象 (一社)京丹後市スポーツ協会加盟団体 会員など
- 6 主催 (一社)京丹後市スポーツ協会
- 7 申し込み 別紙申込用紙に記入の上、7月19日(金)までに
事務局にご提出ください。(当日参加可)
- 8 持ち物 水分補給用飲み物
ヨガマット又はバスタオルなど(敷物)

※動きやすい服装で、参加してください。