

総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員  
健康推進員、職場や地域のリーダーのための

# スポーツ指導者 育成講習会



日時 平成25年 2月3日(日)

9:15(受付8:40~)~17:00

会場 滋賀県立武道館

(大会議室・柔道場)

大津市におの浜4-2-15  
(公共交通機関をご利用ください)

## 講習内容

9:20~10:35〈講義〉●**スポーツ指導者って素晴らしい(指導者の役割と心構え、喜び)**  
指導者として必要なこと、求められていること、そして、指導者としての喜びとは？

講師：松田 保先生(びわこ成蹊スポーツ大学競技スポーツ学科教授)

10:45~12:00〈講義〉●**健康増進のためのトレーニングとは**

生活習慣病予防やメタボリックシンドローム対策に必要なトレーニングを科学的に解明します！

講師：真田 樹義先生(立命館大学スポーツ健康科学部教授)

13:00~14:15〈講義〉●**地域で求められるスポーツ振興**

今求められているスポーツの広がりや夢のスポーツクラブとは？

講師：松田 雅彦先生(大阪教育大学附属高等学校平野校舎教諭)

(公益財団法人日本体育協会地域スポーツクラブ育成専門委員会中央企画班 班長)

14:30~17:00〈実技：全面畳敷きの柔道場で行います。素足または靴下でご参加いただきます〉

●**現場で役立つ健康体操(これならできる頑張り過ぎない体操シリーズ)**

①脚のリセットコンディショニング

②プレスコンディショニングで肩こり腰痛対策、コアから姿勢革命

③コア・骨盤ウォーキング

講師：中原 今日子先生(健康運動指導士、コンディショニングインストラクター)

対象 スポーツ指導に興味のある方、スポーツ指導者を目指す方、スポーツ指導に携わっている方

受講料 500円 当日徴収させていただきます。

定員 40名(先着順、申込期間中であっても定員に達し次第メ切します。)

申込期間 平成24年12月25日(火)~平成25年1月24日(木)

※休館日：土・日・祝祭日並びに年末年始(H24年12月29日~H25年1月3日)

申込方法 裏面の「申込用紙」に必要事項を記入の上、下記までFAXでお申し込みください。

申込み・お問い合わせ先

公益財団法人滋賀県体育協会 滋賀県広域スポーツセンター

〒520-0037 大津市御陵町4-1 県立スポーツ会館2F

TEL: 077-521-8001 FAX: 077-521-8484

主催：(公財) 滋賀県体育協会 滋賀県広域スポーツセンター 共催：滋賀県教育委員会

