セルフコンディショニング講習会

主催：（公財）富山市体育協会

共催：富山市

コンディショニングで、身体を整えます。
現場ですぐに活かせる指導内容が盛りだくさんです!!

（一社）日本コンディショニング協会 会長
有吉 与志恵 氏

11/7(土)

第１部　９時～12時
第２部　13時～15時

参加無料

会場:体育文化センター（友杉）

第１部　生涯スポーツ指導者の部

テーマ～「コア・ウオーク」

歩きに必要な筋肉の整え方と身体の使い方を学びます。
軸を安定させ、姿勢と歩きの変化を体感してみませんか？

対象：生涯スポーツ指導者
地域で指導している方
コンディショニングの指導に興味のある方　etc.

定員 80名

第２部　ジュニアアスリートの部

テーマ～「ランディショニング」

身体を整え、最大限の身体能力を引き出す、新トレーニング法!!
コンディショニング＋ランニング＝**ランディショニング**
ケガなく、ラクに走れるようになる体験をしてみませんか？

対象：中学生とその保護者
中体連指導者
競技スポーツ団体指導者　etc.

定員 80名

【持 ち 物】動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル
【申込方法】10月20日（火）から
富山市体育協会ＨＰ「教室・催事申込みフォーム」より（申込順）

お問合せ　（公財）富山市体育協会　事務局スポーツ振興係
お申込み　富山市湊入船町12番1号　TEL:432-1117