

平成27年度



# 大東市スポーツ指導者研修会



市民の健康・体力づくりに寄与するため、社会体育等に関わっている方、指導者を志している方を対象に、今回は、ストレッチの基本とその活用法をテーマに開催します。

内 容

## 「ストレッチの基本と活用法」

講師 若森 真樹 氏

(医療法人 貴島会 ダイナミックスポーツ医学研究所 副所長)



スポーツにおけるパフォーマンスの向上に効果的な『動的ストレッチ』、運動後のクールダウンに効果的な『静的ストレッチ』の基本と活用法とは…

スポーツ指導に必要な知識を身につけるために、少しでも役立つお話をさせていただきます。

日 時 平成27年6月13日(土) 午後7時～9時

会 場 大東市立市民会館3階 中会議室  
大東市曙町4-6 ☎072-871-0001

対 象 者 市内在住・在勤・在学の社会体育等に関わっている方、  
その他指導者を志している方

定 員 先着70名

※参加を希望される方は事前に下記まで申し込みをしてください。

申込み・問合せ先 大東市教育委員会スポーツ振興課

TEL 072-870-9106

FAX 072-870-9687

主 催 大東市教育委員会

