

平成28年度ジュニア指導者研修会実施要項

～リズムエクササイズ&ストレッチング～

- 1 目的 近年、子どもの体力・運動能力の低下が見られるなか、中央区体育協会では、スポーツ指導者の資質向上・スキル習得を目的に、全身運動であるリズムエクササイズ等を通じ、ジュニア選手の調整力やリズム感覚を養うため、下記研修会を実施いたします。
- 2 主催 新潟市中央区体育協会
- 3 日時 平成28年12月17日(土) 午前10時～11時30分
(受付:午前9時30分～)
- 4 会場 新潟市体育館 (中央区一番堀通町 3-1)
- 5 講師 田村 利恵子 氏 フィットネスインストラクター(JAFA/ADI/REBI/SEBI)
スポーツプログラマー ・ JAAF 公認陸上競技指導員
- 6 内容 ○リズム感覚を身に付ける!リズムエクササイズ
○パフォーマンスを高めるためのストレッチング
○リズムエクササイズ&ストレッチングのポイント
- 7 対象 中央区内のスポーツ指導者および所属選手等
- 9 参加費 無料
- 10 持ち物 ・内履き ・バスタオル ※運動できる服装でお越しください。
- 10 申込期限 平成28年11月25日(金)まで
- 11 申込方法 申込書に必要事項を記載のうえ、①メール ②郵送 ③FAX のいずれかの方法で(公財)新潟市体育協会へお申込みください
※申込書は、新潟市体育協会のホームページで取得できます。

URL <http://www.niigatashi-taikyo.com/>

申込先 〒951-8132 新潟市中央区一番堀通3-1
(公財)新潟市体育協会内 新潟市中央区体育協会
E-mail info@niigatashi-taikyo.com
T E L 025-266-8250
F A X 025-266-8332

- 12 問合せ先 新潟市中央区体育協会 重山 090-4012-5155