

# パフォーマンスとコミュニケーション力UP！ ダイナミックストレッチと シナプソロジー

## 10/18(日) 時間:10:00~12:00(受付 9:30~) 場所:北上総合体育館

ダイナミックストレッチとは・・・関節を動かしながら柔らかくしていく、動的ストレッチのことです。  
シナプソロジーとは・・・大学などの研究機関や国のプロジェクトで効果が立証されているプログラムです。「同時に2つのことをする」「左右違う動きをする」など普段慣れない動きを通して脳に刺激を送り、活性化を図ることができます。

### 講師 袴田 雅江 氏

adidas functional training trainer

シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

2ツ星栄養コンシェルジュ

栄養コンシェルジュ登録講師

専門学校、大学非常勤講師

対象:北上市内のスポーツ少年団、小・中・高校生の指導者、  
保護者、その他講習内容に興味・関心のある方。

定員:50名

受講料:1人500円

持ち物:筆記用具、室内シューズ、飲み物、タオル、マスク

申込方法:申込書に記入のうえ、下記までFAX、メール、直接持参でお申込みください。

その他:①新型コロナウイルス感染予防対策のため、37.5度以上の発熱・咳・咽頭痛などの症状がある方の参加はご遠慮願います。

②新型コロナウイルス感染予防対策のため、当日はマスクを着用のうえ参加してください。また、検温を実施するとともに体調チェックシートを提出していただきます。

③詳細、不明な点については、(公財)北上市体育協会まで問合せください。



10/13(火)  
締切

### 《第1回スポーツ指導者講習会申込書》

氏名		電話番号	
住所	〒		
参加対象 (○をつける)	指導者	保護者	興味関心のある方
競技名 (指導の有無に関係なく)			

お問い合わせ・お申し込み先

公益財団法人北上市体育協会 024-0051 北上市相去町高前檀 27-36(北上総合体育館内)

TEL 0197-67-6720 FAX 0197-67-6721 MAIL taikyuu@kitakami.ne.jp