

発育発達に応じた ジュニア期のトレーニング方法

発育発達の過程を理解し、ジュニア期に必要な正しいトレーニングやウォーミングアップを学んで実践で活かそう！

令和5年

1月8日（日）

13:30～15:30（受付 13:00～）

申込
締切

1月6日（金）

講師 吉田 直人 氏

NSCA ジャパン ヒューマンパフォーマンスセンター
ストレングス&コンディショニングコーチ



元森永製菓(株)ウイダートレーニングラボヘッド SBC コーチとして、育成年代からプロ選手まであらゆる競技のアスリートを指導したほか、ミス・ユニバース・ジャパン・ボディーメイキングスペシャリストとして、モデルらの身体作りにも従事。その後、ジャパンラグビートップリーグ Honda HEAT ヘッド SBC コーチとして5年間従事し、2017年4月より現職

場 所:北上総合体育館2階会議室(座学)、小アリーナ(実技)

対象・定員:北上市内のスポーツ少年団、小・中、高校生の指導者、保護者、将来スポーツ指導者を志す者、その他講習内容に興味や関心のある方。30名

参 加 料:1人 500円(当日会場で徴収いたします。)

そ の 他:①座学中はマスクを着用してください。

②動きやすい服装でお越しください。また、内履きをご持参ください。

③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ください。

【申し込み】

QRコードにアクセスし、Google フォームよりお申込みください。



お問い合わせ

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 67-6720 FAX 67-6721

MAIL moushikomi@kitakami-taikyou.sakura.ne.jp