

# 『スポーツ障害予防と

# テーピング』

障害予防のための正しいストレッチと基本的なテーピング方法を学ぶ

H30

1/20 (土)

講師

高橋 研介氏

総合花巻病院リハビリテーション部長  
国際 PNF 協会認定 PNF セラピスト  
日本体育協会公認アスレティックトレーナー



時 間 13:30~15:30(受付 13:00~)

場 所 北上陸上競技場会議室

申込締切 H30 年 1 月 18 日(木)

対 象：スポーツ指導をしている方、講習の内容に興味・関心のある方。

定 員：30 名（定員になり次第、締め切ります。）

持 ち 物：大きめのバスタオル、アンダーラップ、テーピング（ホワイトテープ 38mm 幅）筆記用具。

受 講 料：北上市内に在住及び勤務されている方、北上市内のスポーツ団体で指導をされている方。

北上市内のスポーツ選手の保護者は無料。それ以外の方は 800 円。

申込方法：電話・FAX・メールまたは直接下記までお申し込みください。

## 第 1 回スポーツ指導者講習会申込用紙

FAX の場合は切り取らずにそのまま送信してください。

|      |   |       |  |
|------|---|-------|--|
| 氏 名  |   | 電話番号  |  |
| 住 所  | 〒 |       |  |
| 指導対象 |   | 指導種目  |  |
| 所 属  |   | 指 導 歴 |  |

今回の講習会に対する質問・要望等ございましたら記入してください。

申し込み  
問合せ先

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 taikyou@kitakami.ne.jp

主催/公益財団法人北上市体育協会

共催/北上市

# 「ジュニア期の運動能力を高める実践トレーニング」 -Movement Fundamentals-

コンディショニングのプロに正しい体の使い方を学びましょう！！

すがはら じゅんじ  
講師 **菅原 順二 氏**

株式会社 arancia 代表取締役

全米公認ストレングス&コンディショニングスペシャリスト



数多くのTV番組や雑誌「Tarzan」等の監修も行い、ラグビー選手、フットボール選手などの各アスリートやモデル等から絶大な信頼を得ている日本トップレベルのトレーナーです!!全国からセミナー依頼が絶えないトレーナーで、非常に貴重な機会です!!前回大好評につき、なんと!!また来ていただける事になりました!この機会に是非!是非!受講しませんか?

**平成 30 年 1 月 28 日 (日)**

【受付】 14:00～ 【講義】 14:30～15:30 【実技】 15:30～17:30

【場所】 北上総合体育館 【申込締切】 1 月 26 日 (金)

対象：スポーツ指導をしている方、選手の保護者、講習会に興味がある方。

(将来スポーツ指導者を志す高校生以上の方)

定員：40名(定員になり次第〆切)

受講料：北上市内在住及び北上市内勤務者、市内スポーツ団体の指導者は無料。

それ以外の方は800円を当日会場にて徴収いたします。

持ち物：中履き、飲み物、運動に適した服装、筆記用具。

申込み：1月26日(金)までに、下記まで電話、メール、FAXまたは直接体育館へお申し込みください。

## 第2回スポーツ指導者講習会受講申込用紙 FAXの場合は切り取らずに送信してください。

|  |     |      |     |
|--|-----|------|-----|
| 氏名   |     | 電話番号 |     |
| 住所   | 〒   |      |     |
| 指導対象<br><small>保護者の方はお子様の所に〇をしてください。</small> | 小学生 | 中学生  | 男 女 |
| 指導種目   |     | 所属   |     |
|  |     | 指導歴  |     |

今回の講習会に対する質問・要望等ございましたら記入してください。

《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 taikyoutai@kitakami.ne.jp