

# 回覧



## 「ジュニアスポーツトレーニング」体験会 ～地域の繋がりでスポーツ環境を上げる～

担当：合田たかよし

指導歴11年

留寿都村出身 ニセコ高校・北海道ハイテク/ロジ専門学校 卒業



プロフィール

### 指導経歴

- ・さっぽろスポーツ協会イベント 講師
- ・札幌市 アルペンスキーチーム外部コーチ
- ・専門学校 非常勤講師
- ・札幌市 陸上・走り方教室イベント
- ・道内・道外フィットネスイベント出演 等所持資格
- ・ジュニアスポーツ指導員
- ・健康運動実践指導者

こんにちは！スポーツトレーナーの合田です！北海道のスポーツを盛り上げる為、活動中で部活やクラブ、少年団で目標に向かう皆さんを応援します！今回の体験会では色々な事に挑戦やスポーツでの悩み解消、他の競技の選手や他校の生徒と交流が出来るチャンスです。

また教え方や練習法のレパートリーを増やしたい等、お悩みの少年団、部活動のコーチ、保護者様。部活動の地域移行等で悩んでいる学校の先生、地域行政の皆様、体験会を見てみたい！という地域住民の皆様のご見学も大歓迎です。当日行う内容の説明や情報交換の時間も用意しております。沢山のご参加お待ちしております！



10月19日 内容 ※人数状況により変更有

- 体幹トレーニング  
(身体の胴体を鍛える事で身体の安定性向上や怪我予防)
  - コンディショニング  
(柔軟の基本、大会時や自宅で出来るセルフストレッチ)
  - 質問、相談、情報交換会(どなたでもご参加できます)
- 1部の申込期間 9月15日～10月18日

11月12日 内容 ※人数状況により変更有

- フィジカルトレーニング・アジリティトレーニング  
(動きの変化の速さ、方向転換、止まる、跳ぶ等)
  - リズムトレーニング  
(運動パフォーマンス向上や怪我予防、心肺機能向上)
  - 質問、相談、情報交換会(どなたでもご参加できます)
- 2部の申込期間 9月15日～11月11日

日にち 2023年10月19日(木) 18時～20時(1部) ※受付 17:40～

2023年11月12日(日) 10時～12時(2部) ※受付 9:40～

留寿都小学校体育館(虻田郡留寿都村字留寿都174)

※小学校の駐車場が満車の場合、近隣にある留寿都村公民館駐車場をご利用ください。

対象 少年団、クラブ、運動系部活動に所属の小学4年～中学3年

※スポーツ種目は問いません。 ※1部、2部の両日、どちらかの1回だけの参加も可能です。

参加費 体験会の為 無料

定員 各50名 定員達した次第締切

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物 筆記用具、必要であればノート

申込 インスタグラム DM または Eメールに件名「ジュニアスポーツトレーニング申込」「参加者名」「参加日」「学年」「やっている競技」「お住みの市町村、所属チーム名」「緊急連絡先」「保護者様名」を入力し送信下さい。右下のQRコードを読み取るとお手軽に申込できます。

※申込後欠席する場合、教室開始時刻までに連絡のご協力をお願いします。

※ご兄弟で申し込みの場合、ご一緒の申込も可能です。

注意事項 ・本教室は撮影、録画を行う場合や SNS、新聞、情報誌等に掲載される場合があります。

・参加にあたり、自身が十分な健康状態である事を自ら判断した上で参加をお願いします。

・貴重品や車などの管理は各自の責任で行い、行き帰りの移動の際も事故等十分お気をつけ下さい。

・傷害保険は主催側で加入しています。

・ご見学は自由です。小さいお子様と見学する際は教室中の事故等、危険の無い様にご注意下さい。



Eメール



Instagram