

参加費無料！！

回覧

スポーツセミナーin かいせい

第1回 9月30日 & 第2回 10月14日開催！！

今年もスポーツ指導者やスポーツを頑張る子どもを持つ保護者の方々を対象にしたスポーツセミナーを開催いたします！！今年のテーマは「テーピング」と「メンタル」です！！

スポーツをしていく上では、体の「内側」と「外側」と二つの方向からケアをすることが大事です。ケガを防ぎ、高いパフォーマンスを発揮するための方法を学ぶことができます。

皆さんぜひご参加ください！！

第1回 テーピングの基本テクニック教室

日時 平成29年9月30日(土)

19時～21時

場所 開成町民センター3F

大会議室

定員 申込順 15名

申込期限 9月22日(金)まで

参加費 無料

※テーピングを使用した実技も行います。

テーピングは、スポーツをする際にケガの予防や再発防止/応急処置のためになくてはならないものです。正しいまき方を学び、しっかりとした体のケアを行いましょう！！



【講師紹介】

青木 直文(あおき なおみ)
NPO 法人湘南ベルマーレ SC
コンディショニングセンター
スーパーバイザー
鍼灸按摩マッサージ指圧師
2001年～
京都サンガFC トレーナー
2014年～
名古屋グランパス トレーナー

第2回 メンタルコーチング教室

日時 平成29年10月14日(土)

19時～21時

場所 開成町民センター2F

中会議室 A

定員 申込順 20名

申込期限 10月6日(金)まで

参加費 無料

本番で実力を出し切り、高いパフォーマンスを安定して発揮するには、「心」のトレーニングが必要不可欠です。



【講師紹介】

阿部 健二(あべ けんじ)
合同会社 All Days Sports
代表社員
チームフロー認定コーチ
認定アスリートメンタルコーチ
ラフティング日本代表チーム、カヌー
元日本代表、総合格闘技選手、プロダ
ーツ選手などトップアスリートを
サポート。

◆お申し込み方法◆

直接または電話で開成町自治活動応援課へ申込み

電話 0465-84-0315 (平日 8:30～17:00)

■主催 開成町

■共催 開成スポーツパートナーズ

(開成水辺スポーツ公園指定管理者)