彩の国 埼玉県

平成２４年度

第2回 生涯スポーツリーダー研修会

平成２４年６月２４日(日)

研修Ⅰ（午前）「 歩く技術を向上させる・コンビウォーク！」

９：４０ ～ １２:００　　※受付 9:00～

研修Ⅱ（午後）「 楽しく脳トレ・ジャグリング健康法Ⅱ 」

１３：１０ ～ １５：３０

講師　　田邊　潤　　早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師

コンビウォークとは、体育の実践家と研究者が協力し考案した、歩行動作改善プログラムです。陸上競技の指導法から考えた、歩き方の技術を向上させる様々なドリルを中心に、筋力トレーニング、ストレッチング、フットケア等を組み合わせた総合的ウォーキングレッスンを学んでみませんか。ダイエットやメタボ解消だけでなく、スポーツ時に大切なしなやかな動作を生み出すのにも効果を発揮することでしょう。

ジャグリング健康法は昨年に続き、もう一度ゆっくりと学びたい、昨年度参加できなかったという方々の要望により開催します。ジャグリングと聞くと若者の大道芸として難しそうな印象がありますが、基本を学べばその場で楽しめる運動もあります。曲芸のようにコマや棒を操るジャグリング、色とりどりのリボンが振られるリボン体操など、中高年の方々でも楽しめる魅力あるジャグリング種目を体験していただきます。

会　　場　　**スポーツ総合センター　　上尾市東町 3-1679**

対 象 者　県内に在勤・在住・在学のスポーツ指導者及びスポーツ指導者を目指す方

参 加 費　無　料

申込方法　申込手続き（アまたはイのいずれかの方法で）

ア　受講希望者は、別紙参加申込書に必要事項を記入し、６月１４日(木)必着、下記申込先へ、ＦＡＸまたは電子メールにて申込み下さい。

イ　市町村教育委員会又は所属長は、別紙参加申込書を取りまとめ、６月１４日(木)必着、下記申込先へＦＡＸ又は電子メールにて申し込みください。

申 込 先　〒362-0031 上尾市東町　３－１６７９　スポーツ総合センター内
公益財団法人埼玉県体育協会　生涯スポーツ課
ＦＡＸ　０４８－７７４－５５５０
E-mail　s.otsuka@saitama-sports.or.jp