

令和元年度 指導委員会事業

【〈時短〉ウォーミングアップ講習会】が開催されました

令和元年度の指導委員会事業として「〈時短〉ウォーミングアップ講習会」が11月9日に水原総合体育館で開催されました。

この講習会では、全ての種目を対象とした効率の良いウォーミングアップ方法を中心に、ストレッチやコアトレーニング、さらに「けが防止」についても指導しました。

講習会にはスポーツ協会加盟団体の競技者・指導者、及びスポーツ少年団の団員・指導者等合計180人が参加しウォーミングアップについての基礎知識を実践・体験しながら受講しました。

- 日 時 令和元年11月9日(土) 午前9時00分～午前11時30分
- 会 場 水原総合体育館 アリーナ
- 講 師 吉 永 知 世 氏 (アルビ BB ラビッツ・チーフトレーナー)

(講習会の様子)

