

令和7年度 天童市スポーツ少年団事業

『日常トレーニングと栄養』について講習会 開催要項

- 1 趣 旨 団員が長期にわたり心身ともに健康で、日々の練習や試合に臨めるよう、日常及び運動前・中・後のストレッチ方法や大会前後の栄養について学び理解するもの。
- 2 主 催 天童市スポーツ少年団本部
- 3 日 時 令和8年2月22日（日）9時30分～11時45分（受付9時00分）
- 4 場 所 天童市スポーツセンター総合体育館（小アリーナ・第一武道場）
- 5 講 師 （1）前半：せりかわ整骨院 院長 芹川 武志 氏
（2）後半：仙台大学 体育学部 スポーツ栄養学科 准教授 平良 拓也氏
- 6 内 容 （1）前半：9時30分から10時30分（60分）
競技者の健康管理、スポーツ外傷予防、トレーニングやコンディショニングづくりなど、パフォーマンス向上のために必要な計画づくりをストレッチの実技を含めての講演。
（2）後半：10時40分から11時40分（60分）
日常生活や大会前後の栄養管理を中心に、健康管理の重要性や食事内容、アスリートに起こりやすい健康課題とそれらの予防についての講演。
- 7 参 加 料 無 料
- 8 対 象 天童市スポーツ少年団団員（中学生以上）及び保護者及び指導者等
- 9 定 員 80名 ＊定員になりしだい締切
- 10 そ の 他 （1）内履きを準備ください。
（2）貴重品及び外履きは自己責任において管理をお願いします。
（3）開催中については、主催者で加入している保険が適用されます。
- 11 申込方法 参加申込書に必要事項を記入の上、天童市スポーツ少年団事務局に、令和8年2月14日（土）までお申し込みください。

《問合せ先》
〒994-0004
天童市大字小関 1230 番地
天童市スポーツセンター
天童市スポーツ少年団事務局 矢ノ目
TEL654-6100 FAX654-1760
✉ten-sposho@tendocity-sports.or.jp

キ リ ト リ

令和7年度 天童市スポーツ少年団指導者研修会参加申込書

| No. | 氏 名 | 単位団名 | 役職名 |
|-----|-----|------|-----|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |