

ジュニアの指導に関わるすべてのみなさん

指導の秘訣

教えます!!

盛りだくさんの
3部構成



メンタルトレーナー 加藤史子氏

やる気に火がつく言葉がけ



アスレティックトレーナー 関 賢一氏

疲労回復（リカバリー）に必要なコンディショニング
～様々なストレッチング方法について～



スポーツドクター 加藤光朗氏

速い動きとくずれない姿勢を作る
～股関節と肩の使い方について～



主催：公益財団法人長野県スポーツ協会 長野県教育委員会
期日：令和4年6月12日（日）12：30～受付 12：50～開会
会場：長野県障がい者福祉センター「サンアップル」 体育館・ホール
〒381-0008 長野市下駒沢586 TEL026-295-3111
申込：各団体又は、（公財）長野県スポーツ協会HPよりご確認ください。
持ち物：体育館用シューズ *運動のできる服装でご参加ください。
体調チェックシート（HPよりダウンロード※QR参照）
その他：新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、開催中止となる場合があります。

**先着70名限定
参加費無料**

お問合せ先

（公財）長野県スポーツ協会 担当：鹿野

TEL：026-235-3483

Mail：naganoken@japan-sports.or.jp

