

テーマ

子どもの成長にあわせた身体づくり

ーケガ知らずでスポーツを楽しむためにー



令和6年 **12月21日** (土)

開演 14時00分 終了 16時00分

受付 13時30分～

会場

島根県男女共同参画推進センター
「あすてらす」3階研修室

定員

50名

参加料

無料

対象

スポーツ指導者 / スポーツ少年団
少年期のスポーツ指導に携わる指導者
幼少期の子どもを持つ保護者 / その他

申込期間

令和6年12月10日まで

申込方法

右のQRコードから
お申し込ください



しまね電子申請サービス
申込フォーム



©2012 大田市 らとちゃん K586



伊藤 譲 氏

日本体育大学保健医療学部整復医療学科 教授

●プロフィール / 伊藤 譲 (いとう ゆずる)

日本体育大学保健医療学部整復医療学科教授、大阪医科薬科大学大学院医学研究科(博士課程)機能系生理学分野終了、博士(医学)、文部科学省大学設置・学校法人審議会(大学生設置分科会)専門委員、日本体力医学会評議委員

資格等：柔道整復師、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 他多数

●講演内容(概要)

- 成長期に応じたトレーニング法
 - 児童期～思春期それぞれの身体的特徴と運動プログラム
 - 柔軟性、筋力、持久力のバランスを考慮したトレーニング
 - コーディネーショントレーニングの実際
- ケガ予防のための基本知識
 - 正しいウォームアップとクールダウンの方法
 - スポーツにおける一般的なケガ
 - ケガの発見と予防に活用するストレッチング

主催

大田市 大田市教育委員会

共催

大田市スポーツ協会

お問合せ

大田市教育委員会社会教育課

電話 0854-83-8125

FAX 0854-84-9156

メール o-syakyou@city.oda.lg.jp