

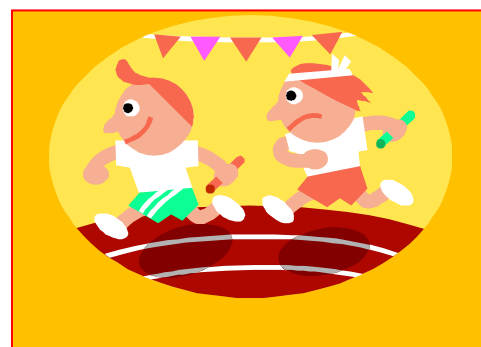
地域スポーツ指導者向け

リトルアスリートベーシックコーチ (LABC) 養成講習会

～こどもアスリート地域レスキュー隊セミナー～

スポーツ障害の90%以上の原因は間違った身体の使い方と練習後のケア不足です。

全ての競技において、指導者は誤った身体の使い方を見抜き、その原因を改善するトレーニング方法やストレッチ、ケアの方法を理解することで激減させることができます。本講習会では、スポーツ障害を予防するために必要なスポーツ指導法とトレーニングやケアの方法を分かりやすく実技中心でレクチャーします。



- 主 催 日本健康スポーツ総合学院(一般社団法人ウェルネス JAPAN)
けんこう奄伊佐店
- 講習日時 2012 年 11 月 18 日(日) 9:30 受付
10:00～15:00(12:00～13:00 昼食休憩)
- 講習内容 リトルアスリート姿勢チェック方法、正しいウォームアップ・クーリングダウン
呼吸法&コンディショニングストレッチ
- 会 場 けんこう奄 鹿児島県伊佐市大口目丸 61
- 持 参 品 動きやすい服装(ジャージ)、飲み物、筆記用具、タオル
- 受講料 10,000 円
振込締切日 2012 年 11 月 12 日(月)
- 連絡先 日本健康スポーツ学院(一般社団法人ウェルネス JAPAN)
〒895-2505 鹿児島県伊佐市大口目丸 61 TEL.090-8768-3907(担当 土生・江上)

LATD
継続単位 2.0
付与