

# スポーツ指導者講習会 参加者募集

日頃のスポーツ活動に役立つ3つのテーマで講習会が行われます。  
興味のある講座のみの参加もOK。3講座すべて受講も可！！  
受講料はすべて**無料**です！



「スポーツメンタルトレーニング」  
～試合で最高のパフォーマンスを発揮するために～  
2/3(土) 13:30～15:30 定員 50名程度

講師 遠藤 俊郎 氏(山梨学院大学スポーツ科学部教授)

会場 秦野市文化会館 1階 展示室

持ち物 動きやすい服装、筆記用具

「セルフコンディショニング&テーピング実技」

～ケガをしない身体をつくるトレーニング～

2/10(土) 9:30～12:30 定員 30名

講師 西村 典子 氏(東海大学硬式野球部アスレティックトレーナー)

会場 秦野市カルチャーパーク総合体育館 第二武道場

持ち物 動きやすい服装、室内履き、筆記用具

「スポーツと栄養」

～トレーニングの効果を引き出す栄養管理について～

2/17(土) 10:00～11:45 定員 50名程度

講師 松田 幸子 氏(Total Wellness Consulting 公認スポーツ栄養士)

会場 秦野市立図書館 視聴覚室 持ち物 筆記用具



★お申込みは 12/18(月)～ 定員まで先着受付

秦野市スポーツ協会へ お電話 ☎0463-84-3376 または 直接窓口にて  
ホームページ[www.hadano-sports.com](http://www.hadano-sports.com)よりメールでのお申込みも出来ます。