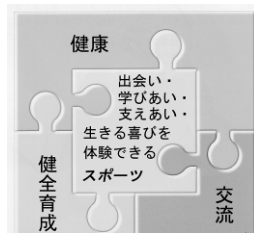


## 平成 22 年度 **スポーツリーダー養成講座**



### 運動に関すること 学んでみませんか

○日 程 : 平成 22 年 11 月 13 日(土)・20 日(土)・21 日(日)

※裏面プログラム参照

○会 場 : 枚方市立渚市民体育館

(京阪電車「御殿山駅」下車徒歩 10 分、駐車場あり)

○参加費 : 全講座で 3,000 円(テキスト代等を含む)

○定 員 : 40 名(定員を超えた場合は抽選)

### 実施要項

救急処置法やマッサージの方法等、運動に関する基本的なことを学ぶ講習会です。指導されている方やボランティアに興味のある方、正しい知識をつけて安全で効果的な活動を行いましょう！

■主 催 公益財団法人 枚方体育協会

■対 象 スポーツボランティアやスポーツ指導に興味がある15歳以上(中学生は不可)の方

#### ■ プログラム

講習名		時間
11 月 13 日(土)		
(開講式)		10:30
スポーツボランティアの必要性	～指導者になるための基礎講座～	10:45～12:15
スポーツと食事の関係について	～スポーツ栄養学(初級)～	13:15～14:45
レベルに合わせたトレーニングメニュー	～トレーニング理論(初級)～	15:00～16:30
11 月 20 日(土)		
子供や女性、高齢者のからだを知ろう	～年齢と性別にあわせた運動～	10:45～12:15
選手に合わせたコミュニケーションスキル	～コーチング理論(初級)～	13:15～14:45
疲れた体をマッサージで癒そう	～スポーツマッサージとケガの予防～	15:00～16:30
11 月 21 日(日)		
スポーツ・運動事故の重大さを考えよう	～スポーツ・運動の安全管理～	10:00～11:30
応急処置から心肺蘇生法までの体験実習	～いざというときの救急処置法～	12:30～16:30
(閉講式)		16:30～

■持 ち 物 筆記用具、トレーニングウェア(実技の場合)

■締 切 り 平成 22 年 10 月 31 日(日)必着

■申 込 み 電話、fax、ホームページのメールフォームのいずれかに、必要事項(事業名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号)を明記の上、下記の公益財団法人枚方体育協会事務局までお申し込みください。

公益財団法人 枚方体育協会

〒573-1178 大阪府枚方市渚西 3-26-10(枚方市立渚市民体育館内)

TEL 072-898-8181 fax 072-898-8585

URL: <http://www.hirakata-taikyo.org/> e-mail: [webmaster@hirakata-taikyo.org](mailto:webmaster@hirakata-taikyo.org)