

やればできる！中学生

部活は引退したけど、
高校でも部活で活躍したい

もっとうまくなりたい!!

ケガが多く困っている…

必見!

トレーニング・ストレッチ & スポーツメンタルトレーニング講習会

スポーツのみならず学習面
でも活用可能!

日時 1回目 8月19日(月) 16時～19時

2回目 8月31日(土) 9時30分～11時30分

場所 見附市総合体育館、武道館 剣道場

～内容～

〇1回目 「スポーツメンタルトレーニング」

★日本人メジャーリーガーや大企業などでも実践しているトレーニングです。部活動時だけでなく、受験など学習面でも大いに効果を期待できます!学習成績を up させたい方にもオススメ!スポーツ・学習面の両面において、成果を出すためには効果的な目標設定が大切です!

〇2回目 「トレーニング・ストレッチ講習会」

★ジュニア期の発育発達に沿ったトレーニング法や上手な身体の使い方、動かし方をレクチャーします。また、傷害予防のためのストレッチ法など、成長に欠かせない基本のいろはを教えます。

～講師紹介～

山本 潤 先生

～経歴など～

- ・原田教育研究所認定スポーツメンタルトレーナー
- ・競泳選手 河本耕平 専属トレーナー
- ・中越高校野球部トレーナー
- ・長岡商業高校女子バレーボール部 フィジカル&メンタルトレーナー
- ・帝京長岡高校男子バスケットボール部 フィジカル&メンタルトレーナー など



氏名	山本 潤	性別	男	生年	1985	出身	新潟県
経歴	競泳選手 河本耕平 専属トレーナー	資格	原田教育研究所認定スポーツメンタルトレーナー	所属	見附市総合型地域スポーツクラブ	役職	指導者
経歴	中越高校野球部トレーナー	資格	長岡商業高校女子バレーボール部 フィジカル&メンタルトレーナー	所属	見附市総合型地域スポーツクラブ	役職	指導者
経歴	帝京長岡高校男子バスケットボール部 フィジカル&メンタルトレーナー	資格		所属	見附市総合型地域スポーツクラブ	役職	指導者

場 所 1回目：武道館 剣道場 2回目：総合体育館アリーナ

対 象 中学生、その指導者・先生・外部顧問など

定 員 60名(1回目のみ。先着順)

参 加 料 1,500円/2回、800円/1回(参加初日の受付時に納入願います)

申込方法 裏面申込書に必要事項を記載のうえ、8月7日(水)までに持参・FAX・メールで総合型事務局まで

そ の 他 ・当日撮影した写真はクラブの広報目的で使用する場合があります。

・頂いた個人情報は本講習会の運営以外の用途には使用いたしません。

【お申込み・お問い合わせ先】

NPO 法人見附市総合型地域スポーツクラブ(受付時間 9時～17時30分 平日のみ)

〒954-0034 見附市月見台 1-9-1 見附市総合体育館内

TEL 0258-62-3661 FAX 0258-62-1000 メール seki@mitsuke-sports.com

**トレーニング・ストレッチ&スポーツメンタルトレーニング
講習会参加申込書（兼 FAX 送信票）**

《個人用》

参加者氏名		学年 (指導者等は年齢)		性別	
スポーツ種目		参加日 (○を付けてください)	8/19	・	8/31
住所		連絡先 TEL			

《団体・チーム用》

団体名			スポーツ 種目	
申込責任者			連絡先 TEL	
No.	参加者氏名	学年 (指導者等は年齢)	性別	参加日 (○を付けてください)
1				8/19 ・ 8/31
2				8/19 ・ 8/31
3				8/19 ・ 8/31
4				8/19 ・ 8/31
5				8/19 ・ 8/31
6				8/19 ・ 8/31
7				8/19 ・ 8/31
8				8/19 ・ 8/31
9				8/19 ・ 8/31
10				8/19 ・ 8/31

FAX 0258-62-1000 NPO 法人見附市総合型地域スポーツクラブ 行