

R7年度地域スポーツクラブ活動体制整備事業(スポーツ庁)

子どもたちのために持続可能な活動を 部活動地域展開

トレーナーを活用した取り組み実践

1/10

土

13:30~16:00

石垣市健康福祉センター視聴覚室

特別講師：大西健太(パーソナルトレーナー)

- SPORTS
- ①現代の子どもの特徴 ②指導者の本来の役割 ③パフォーマンスピラミッド
 - ④運動神経が良い子と悪い子の違い ⑤運動の3ステップルール
 - ⑥明日から使える子どものパフォーマンスが上がるトレーニング方法

成長期を最大化するために指導者が知っておくべきこと

地域のチカラで子どもたちの スポーツ環境をつくろう!

主催：一般社団法人石垣島アスリートクラブ
共催：石垣市教育委員会・石垣市スポーツ振興課
対象：市内の小中学生のスポーツ指導者
定員：40名 参加費：無料
参加申込：右のQRコードより

