

平成26年度スポーツ医・科学委員会事業（スポーツ医・科学活用事業）

体幹トレーニング講習会 実施要項

1. 趣 旨 体幹トレーニングの重要性を学び実技を通して習得する。体幹を鍛えることにより競技力向上に繋がり、大会でより良いパフォーマンスが期待できる。
2. 主 催 一般社団法人静岡県自転車競技連盟
3. 会 場 あおい会館2階会議室（静岡競輪場）
4. 日 時 平成27年1月25日（日） 9：00～12：00
5. 内 容 体幹トレーニング指導  
体幹とは  
体幹トレーニングの有効性、必要性  
体幹トレーニング  
質疑応答  
座学  
実技
6. 講 師 久保寺勇太氏（柔道整復師）
7. 対 象 者 県内競技者、指導者、保護者
8. 受 講 料 無料
9. 申 込 方 法 1月19日（月）までに高校生は学校単位、成人は個人でFAX、メール（件名は0125）のいずれかの方法で申し込みください。  
FAX 0545-69-1828 E-mail [scf@tx.thn.ne.jp](mailto:scf@tx.thn.ne.jp)
10. そ の 他 運動できる服装
11. 問 合 先 一般社団法人静岡県自転車競技連盟 事務局 松村 友子  
☎0545-85-3128