

令和5年度 大垣市体育連盟パフォーマンス向上研修会 開催要項

1. 趣 旨 スポーツにおける各分野の基礎的内容に関する研修を通して、選手・指導者が最新の知識・情報に触れ、競技パフォーマンスが向上することを目的とする。
2. 主 催 公益財団法人大垣市体育連盟
3. 期 日 **令和6年3月9日（土）午後5時30分～午後7時00分**
(受付：午後5時00分～ 閉講式：午後6時55分～)
4. 会 場 **大垣市武道館 第2道場** (柔道場)
大垣市米野町2丁目1番地の1 TEL 0584-88-2550
5. 内 容 **器具なしでできる毎日の筋トレ “自重トレーニング”**
『上半身』『下半身』『体幹』
6. 講 師 **岐阜県スポーツ科学センター**
スポーツ科学係 **筒井 健裕 先生**
7. 日 程 講義及び実技：午後5時30分～
8. 対 象 者 小学生・中学生・高校生選手及びその指導者等
9. 参加人数 50名程 ※定員を超過した場合は締め切ります。
10. 参加料 無 料
11. 持ち物 筆記用具、水分補給用ドリンク ほか
※必ず、運動のできる服装でご参加ください。
12. 申込方法 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、**令和6年2月29日（木）までに**、
大垣市体育連盟事務局へお申し込みください。 ※FAX・E-mail可
13. 申 込 先 〒503-0006 大垣市加賀野4丁目62 大垣市総合体育館内
公益財団法人大垣市体育連盟事務局 (担当：川瀬)
TEL 0584-78-1122 FAX 0584-78-1129
<https://www.ogaki-tairen.jp/> E-mail/ k-kawase@ogaki-tairen.jp