

令和6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7年3月15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 パワーアップ！体力向上のためのトレーニング実践方法
『下半身』『体幹』『ジャンプ力』
6. 講 師 **公益財団法人 岐阜県スポーツ協会 スポーツ科学課**
岐阜県スポーツ科学センター 南川 哲人 先生
筒井 健裕 先生
7. 日 程
- | | | | |
|--------|-------------|-------------|-------|
| 17:25～ | 17:30～18:00 | 18:00～18:55 | 18:55 |
| 開講式 | 体力測定 | トレーニング実践 | 閉講式 |
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7年3月5日（水）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：山本）
TEL 0584-78-1122 FAX 0584-78-1129
<https://www.ogaki-tairen.jp/> E-mail/ r-yamamoto@ogaki-tairen.jp