

平成29年度

バドミントン競技に係わる障害予防講習会要項

1. 主 旨 バドミントン競技で起こりやすい障害予防と、
パフォーマンス向上のための体幹トレーニングの基礎を学ぶ
2. 主 催 NPO法人塩尻市体育協会バドミントン部
3. 日 時 平成29年 5月 7日(月) 受 付:12:30～
講習会:13:00～16:00
・障害予防のためのストレッチ
・体幹トレーニング
・体の動かし易さを体感しよう
4. 会 場 塩尻市立体育館
5. 講 師 相澤病院スポーツ障害予防治療センター
理学療法士
6. テ ー マ バドミントン競技者の障害予防と体幹トレーニング
7. 参加資格 (1)塩尻市内に在住または通勤・通学している人
(2)塩尻市体育協会バドミントン部登録者
8. 参加料 無料
9. 募集人員 40名(先着順)
10. 申込締切 5月1日(月)(但し定員になり次第締め切ります)
11. 申込場所 〒399-6461 塩尻市大字宗賀3813-2
塩尻体協バドミントン部
高倉 誠 宛 (TEL 87-2544・FAX共用) ※FAXで送った場合は、原本を
郵送してください。
12. そ の 他 (1)持ち物・・・上履きシューズ、ラケット、筆記用具等
(2)運動のできる服装をしてきてください。