

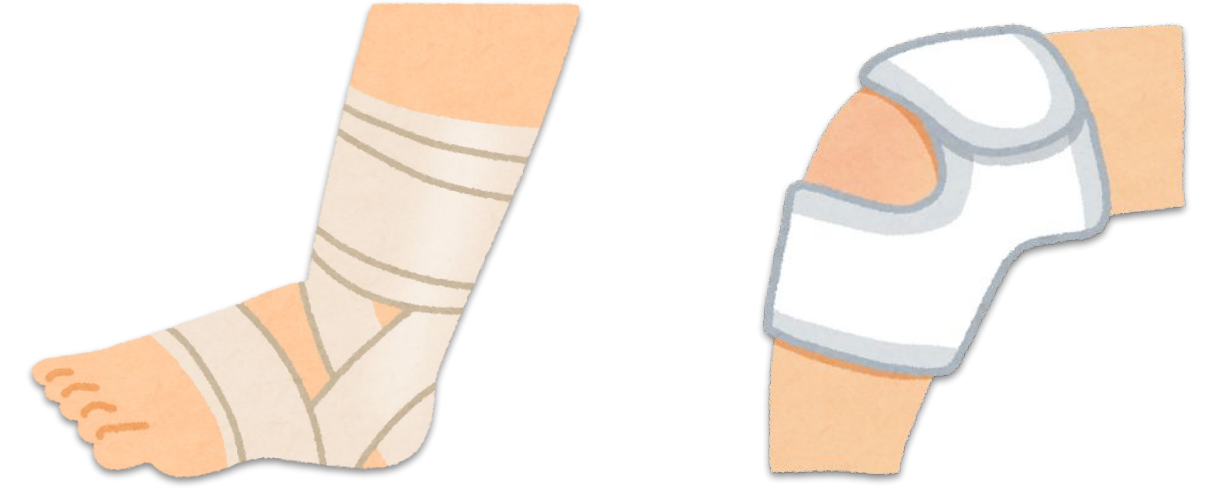
指導者・保護者のためのフィジカル講座

～プロ中のプロが伝授する怪我の知識と実践テクニック～

平成31年 2月23日(土)・3月2日(土)・9日(土) 主催 一般社団法人 青梅市サッカー協会
同 技術普及委員会

第1日

2月23日(土) 19:00～21:00
【足首の捻挫とオスグッド】



子供から大人まで、多い『足首の捻挫』と、成長期に多い『オスグッド』について専門家が解説を行い、予防の方法などについてお話いたします。
(講師:村木 健太郎 アシスタント:渡辺 昭彦)

第2日

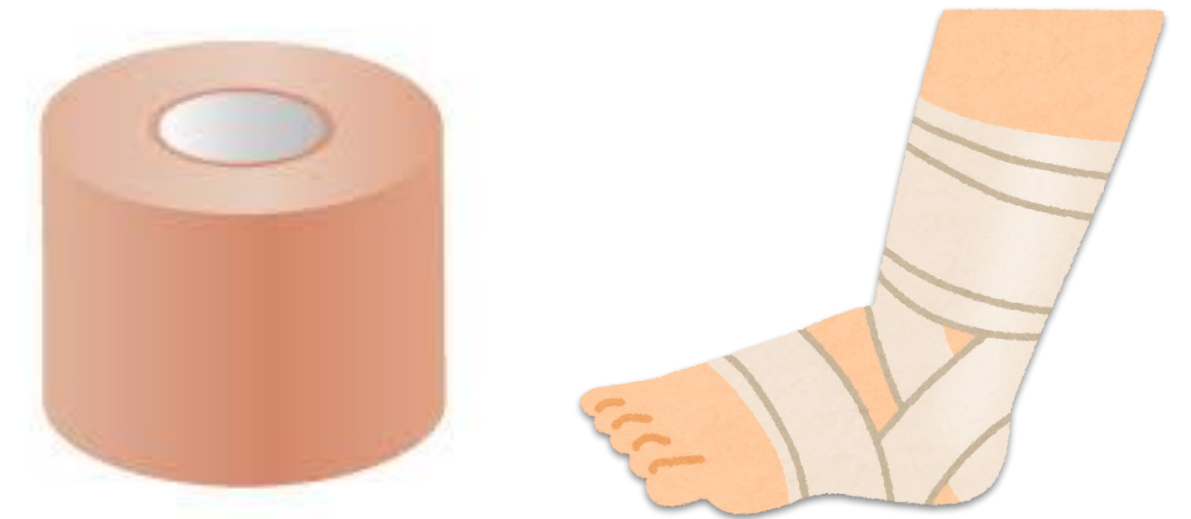
3月2日(土) 19:00～21:00
【指導者も保護者も必見！指導のマメ知識】



アイシング・バランス運動・ウォーミングアップ・クールダウン・筋力トレーニング・その他、現場のプロが質疑応答形式で行います。日頃の疑問を解決する場にしてください。
(講師:渡辺 昭彦 アシスタント:村木 健太郎)

第3日

3月9日(土) 19:00～21:00
【プロが伝えるテーピング実習】



毎年大好評のテーピング実習。太ももや膝・足首を中心に(その他要望に応じて)実際に講習を行います。本や動画ではわからない、プロの^秘テクニックを今回のみ特別にお伝えします。
(講師:渡辺 昭彦 アシスタント:村木 健太郎)

【講師】

・渡辺 昭彦

2002年開始の本講座の中心講師。現在は青梅FC、早稲田大学、POMBA立川FC等で、ジュニア世代から大人までトレーニング、コンディショニングを指導中。



・村木 健太郎

こばやし接骨院(青梅市本町)リハビリ特化型のデイサービス勤務。2002年青梅市中学生選抜の一員として北京遠征、東海大菅生ではバルセロナのサッカー研修も経験。



- 【対象者】 サッカーに限らず、スポーツに関わる全ての指導者・関係者および保護者。
- 【会場】 青梅市総合体育館
第2会議室(2/23・3/2) 第2会議室(3/9)
- 【受講料】 無料(青梅市スポーツ振興事業の一環として実施します)
※3/9(土)はテープ代¥2,000を当日徴収いたします。
- 【申し込み】 裏面申込書に所定事項の記入の上送付すること。
- 【問い合わせ】 杉山裕之(技術普及委員長)
携帯:090-8885-7850
※メールでのお問い合わせはこちらからお願いいたします。
omefa.medical@gmail.com
- 【その他】 ①全日運動のできる服装・屋内シューズなどをご用意ください。
②講座内容については変更する場合があります。

2019指導者・保護者のためのフィジカル講座

お申し込み書

楷書でお願いいたします。参加可能日のみ○をつけてください。

申込者氏名	所属団体	電話番号	e-mail	2/23	3/2	3/9

【申し込み期限】

2月22日(金)

【FAX送付先】

0428-84-0248

【メールでのお申込み】

件名に【2019フィジカル講座】と記載し

本文に【申込者氏名】【所属団体】【参加可能日】【電話番号】【メールアドレス】を記載して
以下のアドレスにメールをお願いいたします。

一般社団法人青梅市サッカー協会 技術普及委員会
omefa.medical@gmail.com(村木)

お問い合わせ

一般社団法人 青梅市サッカー協会
omefa.medical@gmail.com(村木)