

【令和 7 年度 阿賀野市スポーツ協会 指導事業活動】

「成長期アスリートに必要な トレーニング」実技講習

ケガをしないための動的・静的ストレッチング、パフォーマンスアップを目指した体幹・下肢トレーニング、良い姿勢づくりなど、成長期のスポーツ選手に必要なトレーニングについて、実技指導するもの。

■ 日 時 令和 7 年 10 月 25 日（土）

午前 10 時 00 分から午前 11 時 45 分まで

■ 会 場 水原総合体育館アリーナ

■ 講 師 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

・栗林 麻里子（くりばやし まりこ） 健康運動指導士

・横山 枝里子（よこやま えりこ） 健康運動指導士

■ 対 象 スポーツ少年団の小学校高学年から中学生、指導者・保護者、及び加盟競技団体の役員・選手、並びに地域クラブの役員・選手など

■ 室内用運動靴をご持参ください。

■ 運動しやすい服装でご参加ください。

主催：阿賀野市スポーツ協会 共催：阿賀野市教育委員会