

トレーニングセミナー実施要項

1 目的

バスケットボール競技における怪我の予防やパフォーマンス向上のために必要不可欠な、関節の仕組みに関する基礎知識を学び、知識に基づいた安全で効果的な身体の使い方を身につける。

2 対象

(一社)京都府バスケットボール協会登録の指導者でミニバスから社会人の全てのカテゴリーの指導者、また、テーマに興味のある学生トレーナー、選手の参加も可。

募集人数は、30名程度。

*指導者向けの内容のため、チーム単位での選手の参加はご遠慮ください。

TeamJBAによる講習・研修会の受講ポイントにはなりません。

3 講師

池田 克也氏

京都産業大学男子バスケットボール部専属S&Cコーチ

4 日時と内容

平成31年1月13日(日)

15:30~16:20: 関節運動の仕組み(座学)

16:30~17:30: 正しいストレッチの行い方(実技)

平成31年1月20日(日)

15:30~16:20: 関節運動の仕組み(座学)

16:30~17:30: 正しい身体の使い方(実技)

*座学は2回とも同じ内容を予定しています。

両日参加の方は2回目を復習の機会としていただければ幸いです。

万一の講習中のけが等については、応急処置のみ主催者にて行います。

5 場所

京都産業大学総合体育館、総合体育館演習室

京都府京都市北区上賀茂神山4

6 参加費

無料

7 申込先

氏名、性別、所属連盟・チーム、連絡先電話番号を記入の上、村上和之国体強化委員長宛に12月25日(火)までにメールにて申し込んでください。

《申込先 kazu2133@cc.kyoto-su.ac.jp》