

スポーツの練習・競技中の ケガ防止対策



◆指導者養成講習会◆

子どもたちのスポーツ活動中のケガを出来る限り「予防」したい。これは現場で実際の指導にあたられている方々の共通の願いでしょう。昨年、全子連では、日常的な活動に役立つヒントを『スポーツの練習・競技中のケガ防止対策マニュアル』にまとめさせていただきました。このマニュアルの内容を広く普及していくためには、協力してくれる指導者の養成が大事であると考え、今回その第1回目の「指導者養成講習会」を開催いたします。当日は、あらたに刊行した「指導者向けガイド本(指導書)」を配布し、執筆に携わった先生方の指導を仰ぎながら、具体的な普及活動の始めの一歩を進めていきたいと考えております。ぜひ!ご賛同していただける方の応募をお待ちしております!!

講習会の概要

日時：2016年 **7月31日(日)** 受付 **9:30~**

会場：**「学びピア 21」4階講堂** (北千住駅徒歩15分)

足立区千住5-13-5 TEL: 03-5813-3730

対象：**子どものスポーツ活動の指導者で、
練習中、競技中のケガ防止対策の普及に関心のある人**
(子ども会関係者の方や高校生も可)

募集定員：**50名程度** (定員になり次第、〆切らせていただきます)

参加費：**無料** (資料／お昼休憩時に軽食と飲料を配布)

持ち物・服装等：筆記用具、動きやすい服装

学びピア 21 (生涯学習センター) 周辺マップ



アクセス (電車・バスの場合)
常盤線・東武線・つくばエクスプレス・日比谷線・千代田線
「北千住」下車徒歩15分
都バス・東武バス
「千住四丁目」下車徒歩3分
「はるかぜ5号 (北千住駅西側地域循環)」※
「学びピア前」下車徒歩1分
※循環バスのため北千住駅から乗車の場合は時間がかかります。

講習内容と時間 **10:00~16:30**

1	ケガの種類と発生要因 (講義)	45分
2	ウォーミングアップ (講義)	30分
3	クーリングダウン (講義)	30分
4	ストレッチング (講義・実習)	60分
5	コーディネーショントレーニング (講義・実習)	60分
6	ケガと応急処置 (講義)	45分
7	ケガをしないための食事 (講義)	30分
	計	5時間

講師

河野徳良 氏	日本体育大学准教授 侍ジャパン (野球日本代表) ヘッドトレーナー
安達瑞保 氏	日本体育大学助教
佐々木さはら 氏	日本体育大学助教
成田國英 氏	日本体育大学名誉教授
その他、 ケガ防止マニュアル・指導書の執筆にあたった先生方と、スタッフ	

申込
期限 **7/22**

お申込みは FAX 03-3880-5641 まで 担当:曾根

(ふりがな) 参加者名		ご住所	〒
年令	才		
性別	男・女	連絡先 TEL	

お問い合わせ

お申込み・会場について→3880-5264 足立区青少年課 担当: 曾根
プログラムの内容について→5319-1741 全子連 担当: 御園生

主催: 足立区少年団体連合協議会
特定非営利活動法人東京都子ども会連合会
公益社団法人全国子ども会連合会