

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、このたび、川崎市子連の協力のもと「指導者養成講習会」を開催するはこびとなりました。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！ご賛同いただける方のご応募をお待ちしております！！

講習会の概要

日時：2016年 **10月30日**（日）受付 **9:30~**

会場：**高津区役所 5階会議室**

（JR 武蔵溝ノ口駅南口から 徒歩4分）
〒213-8570 川崎市高津区下作延 2-8-1
TEL：044-861-3113

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

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	

お問い合わせ

お申込み・会場については川崎市子連へお問い合わせください。
プログラムの内容について→03-5319-1741 全子連 担当：御園生

主 催
一般社団法人川崎市子ども会連盟
公益社団法人全国子ども会連合会