

## 令和2年度 津幡町地域スポーツ指導者養成講習会

- 1 主旨 津幡町において、各年齢層の住民に対し適切なスポーツの指導・助言及び相談を行うために必要な知識・技能を習得した「地域スポーツ指導者」を養成する。
- 2 主催 津幡町教育委員会  
(一社)津幡町体育協会
- 3 日程 令和2年5月16日(土)、7月1日(水)、9月30日(水)、11月18日(水)、令和3年1月27日(水)
- 4 受講科目 ①応急手当・救急法(救命講習) ④トレーニングの基本  
②動きやすい身体づくり ⑤トレーニング後のセルフケア  
③スポーツにおけるメンタルトレーニング

5月16日(土)		7月1日(水)		9月30日(水)	
会場	津幡町消防本部	会場	シグナス多目的室	会場	シグナス多目的室
8:45	受付	19:00	受付	19:00	受付
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p><b>新型コロナウイルス 感染拡大防止のため 中止となりました</b></p> </div>		講義	19:30 ②動きやすい身体づくり ・身体の仕組みと つかい方について 講師: みんなで笑顔木のおうち 理学療法士 川原 正好 氏	講義・実技	19:30 ③スポーツにおけるメンタルトレーニング ・プレッシャーと 運動パフォーマンス 講師: 金沢大学 准教授 村山 孝之 氏
12:00	講師: 津幡町消防本部	21:00		21:00	
11月18日(水)		令和3年1月27日(水)		<div style="border: 2px dashed black; border-radius: 50%; padding: 20px;"> <p>全5回の講習会です。 たくさんの方の受講をお待ち しています。 お気軽にお友達やご家族を お誘いあわせのうえご参加 ください。</p> </div>	
会場	シグナス多目的室	会場	シグナス多目的室		
19:00	受付	19:00	受付		
講義・実技	19:30 ④トレーニングの基本 ・効果的なトレーニングと ポイントについて 講師: 金沢医科大学 准教授 津田 龍佑 氏	講義・実技	19:30 ⑤トレーニング後のセルフケア ・トレーニング後におこなう 効果的なケアについて 講師: 石川県スポーツトレー ナー連絡協議会 俵 大輔 氏		
21:00		20:50	閉講式		

- ※ 開催日によって講習開始時間が異なりますのでご注意ください。
- ※ 講師の都合等により開催日や内容が変更になる場合がございます。
- ※ 5月16日(土)会場の消防本部の駐車場が満車の場合は、役場駐車場をご利用ください

- 5 受講対象 ● 運動や健康づくりに興味関心のある方  
● 地域のサークルやクラブの指導者及び参加者  
● ジュニアスポーツクラブの指導者及び保護者
- 6 受講料 無料
- 7 申込締切 第1回目の応急手当・救急法(救命講習)のみ、津幡町消防本部への講習修了証交付申請の都合上、**令和2年5月7日(木)までに**事前にお申込ください。(締め切り日以降は後日の修了証発行となります。)その他の回は、**随時受付(当日参加)も可能**です。

- 8 問合せ・申込先  
受講希望者は、別紙申込用紙に必要事項を記入のうえ、下記まで提出してください。  
(一社)津幡町体育協会(津幡町総合体育館内)  
〒929-0325 津幡町字加賀爪ル5番地 TEL:289-3161 FAX:288-5896