


# 令和6年度 津幡町スポーツライフ講習会 《津幡町民大学》

- 1 主旨 各年齢層の住民に対し、生涯にわたり運動やスポーツ活動に親しむために必要な知識・技能を学び、健康で積極的なスポーツライフスタイルの形成を目指す
- 2 主催 津幡町教育委員会  
(一社)津幡町スポーツ協会
- 3 日程 令和6年5月18日(土)、6月29日(土)、7月24日(水)、10月16日(水)、11月27日(水)
- 4 受講科目 ①応急手当・救急法(救命講習) ②ウォーキングによる健康体づくり  
③筋疲労と乳酸 ④生涯スポーツの意義と役割  
⑤スポーツにおけるメンタルトレーニング
- ◆ 各回定員30名(第1回目のみ定員20名) 先着順

5月18日(土)		6月29日(土)		7月24日(水)	
会場	シグナス多目的室	会場	津幡運動公園体育館	会場	シグナス多目的室
12:30	受付	9:00	受付	18:30	受付
講義・実技	13:00 ①応急手当・救急法(救命講習) ※心肺蘇生法(AED) 講師:津幡町消防本部 16:00	講義・実技	9:30 ②ウォーキングによる健康体づくり ・正しい歩き方と健康維持のポイントについて 講師:県立看護大学 教授 垣花 渉 氏 11:00	講義	19:00 ③筋疲労と乳酸 ・筋疲労の仕組みと乳酸の新解釈 講師:金沢大学 助教 野中 雄大 氏 20:30
10月16日(水)		11月27日(水)		<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p>救命講習会への参加が困難である場合はぜひ津幡町消防本部による動画をご覧ください。</p> <p>・津幡町消防本部 「新型コロナウイルス感染症に対応した心肺蘇生法」</p>  </div>	
会場	シグナス多目的室	会場	シグナス多目的室		
18:30	受付	18:30	受付		
講義	19:00 ④生涯スポーツの意義と役割 ・生涯スポーツとは。 生涯スポーツのメリット 講師:北陸学院大学 教授 田邊 圭子 氏 20:30	講義	19:00 ⑤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 20:30		

※ 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 受講対象 ● スポーツや健康づくりに興味関心のある方  
● ジュニアスポーツクラブの指導者及び保護者  
● 地域のサークルやスポーツクラブの指導者及び参加者
- 6 受講料 無料
- 7 受講申込 ①救命講習の申込は津幡町総合体育館へ「救命講習受講申請書」の提出が必要です(締切日:5月8日)  
②～⑤はできるだけ津幡町教育委員会 生涯教育課(288-2125)へ事前の申込をお願いします  
※当日受付も行っておりますが、事前申込をされると会場での受付がスムーズになります
- 8 問合せ・申込先 ● 津幡町教育委員会 生涯教育課(津幡町文化会館シグナス内)  
〒929-0342 津幡町北中条3-1 TEL:288-2125  
● (一社)津幡町スポーツ協会(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