

2018年8月3日
札幌カーリング協会
強化部長 鈴木 岳

基礎トレーニング 5回コース開催のご案内

カーリングに必要な基礎トレーニング教室を開催します。講師に札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科教授 小林秀紹先生と教室生をお迎えします。

自重を用いたトレーニングが中心で、特別な器具がなくとも継続して自宅でトレーニングを続けられる内容です。どんなトレーニングをしたらよいかわからない方、何を選択したらよいかお悩みの方にお勧めです！

全5回を通して、ウォーミングアップ、上肢、下肢、体幹トレーニングの基礎を身につけるのが目標です。

シーズン前にしっかり基礎体力をつけ、本番に望みましょう！

記

講師 札幌国際大学 小林秀紹先生

(ご略歴:資格 NSCA The Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)、上級トレーニング指導者(JATI-AATI)、公認アイスホッケー指導員(日本体育協会)、ViPR インストラクター、Basic First Aid Provider (JLSA), CPR Basic (IEMA) 著書:「もっとなっとく使えるスポーツサイエンス(講談社)」「健康・スポーツ科学の基礎(杏林書院)」など多数)

開催日時 第1回 8/31 第2回 9/7 第3回 9/14 第4回 9/21 第5回 9/28
いずれも金曜日夜7時から9時まで(トレーニング正味1時間程度)

開催場所 どうぎんカーリングスタジアム 1階会議室

参加費 1回 500円 5回全て参加で2,000円
1回ごとから参加できます。

参加資格 札幌カーリング協会 会員

基礎トレーニング 5 回コース参加申込書

- 氏名 _____ (フリガナ)
- 住所 _____
- 電話番号 _____
- メールアドレス _____
- 所属チーム _____ 所属リーグ _____
- カーリング歴年数 _____
- 自分の力の評価? _____ (初級・中級・上級)
- 参加日 (○を付けてください)
第1回 8/31 第2回 9/7 第3回 9/14 第4回 9/21 第5回 9/28

申し込み先 sca@sapporo-curling.org

第1回締切日 8月21日

最終締切日 9月18日