　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　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（〇を付けてください）

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](mailto:sca@sapporo-curling.org)

**第1回締切日　8月21日**

**最終締切日　　9月18日**