

# スポーツ

2024年  
1月開講講座

## 指導者養成セミナー

1月13日（土）担当講師：桑原 裕子（神奈川大学非常勤講師）

- ① 13：30～15：15  
スポーツ栄養学 ～ 世代に必要な栄養と休息の関係 ～
- ② 15：30～18：00  
運動指導に向けた子どもの心理的背景から栄養を考える

1月20日（土）担当講師：楨野 陽介（日本体育大学トレーニング室）

- ① 13：30～15：15  
トレーニングの科学① ～ コンディショニングトレーニングの理論と実践 ～
- ② 15：30～18：00  
トレーニングの科学② ～ 体力・筋力トレーニングの理論と実践 ～

1月27日（土）担当講師：羽田 道信（藤田医科大学 客員教授）

- ① 13：30～15：15  
スポーツと安全 ～ 安全なくして指導なし～
- ② 15：30～18：00  
けがの予防とファーストエイド ～ 予防が最大の救急法～

< その1 >  
申込方法  
受付 or お電話

< その2 >  
気になる講座選択  
1講座から参加可

< その3 >  
1講座受講費  
500円

お問い合わせ先

香陵アリーナ（沼津市総合体育館）  
トレーニング室受付 Tell:055-928-5231（代表）

主催：沼津NEXT 後援：沼津市