



アスリート の ケガ予防 と 競技力アップ

山口県初開催

コンディショニング アスリートコーチ 認定講座

受講者募集

開催概要

6/21 土 10:00~17:00
9:30受付開始

スポーツによる怪我や成長痛を予防、改善するための身体の整え方を理解し、指導できるようになるための講座です。どの競技にも共通して取り入れられる、ウォーミングアップの方法を習得できます。



POINT1

身体の整え方を知る

NCA独自の“コンディショニング”という方法を通じて、筋肉を整えます。



POINT2

ケガの原因を知る

ケガの原因のほとんどは筋肉が原因です。そのメカニズムを知れば、予防対策がわかります。



POINT3

ウォーミングアップを知る

ケガの予防と競技力向上に繋がる11種類の基本となるコンディショニングが指導できるようになります。

対象 スポーツ指導者（種目、レベルは問いません）

場所 大和総合運動公園 会議室

定員 24名

受講料 ￥22,000（税込）

申込 右記QRコードからお申し込みください。



主催：日本コンディショニング協会
共催：光市スポーツ協会



<お問い合わせ>

TEL：03-5779-6814

10:00~17:00（担当：有吉）