

アスリートサポート講演会

参加無料
どなたでも
参加可能

ジュニアアスリートに必要な身体づくりのための「**食事トレーニング**」と、成長期の子どもたちの身体を守るために重要な「**ストレッチ**」について学ぶ講演会を開催します。鍼灸マッサージ師であり、トップアスリートのトレーナーとしても経験豊富な河野先生を講師にお招きし、ストレッチの実技も交えながら、一緒に学んでいきたいと思っております。指導者の方だけでなく、保護者の皆様など、多くの方の参加をお待ちしております。

日時: 令和5年 11月22日 (水) 19:00~21:00

演題: **第1部** 食べるチカラでケガをしない体を作ろう！
「ジュニアアスリートのための食事トレーニング」

第2部 ケガの予防に最適！実践しながら学ぼう！
「成長期の身体を守るために重要なストレッチ」

講師: 鍼灸おすず治療室 院長 河野 哲史 先生

<講師プロフィール>

宮崎県川南町出身。幼少時代からスポーツに明け暮れ、高校から始めたラグビーで全国大会ベスト16の成績を残す。その後、高校時代に出会った鍼灸の道に進む。神奈川県小田原市の鍼灸小田原治療室に勤務後、平成15年に宮崎市神宮西で鍼灸おすず治療室を開業。平成21年に現在の大島町に移転。

資格

- ・全日本鍼灸マッサージ師会公認 S 級トレーナー
- ・健康食育ジュニアマスター
- ・日本ストレッチング協会公認ストレッチングトレーナー
- ・食アスリート・シニアインストラクター
- ・小児食生活アドバイザー
- ・走りの学校 level2 インストラクター

トレーナー実績

(現)日章学園高校・中学サッカー部チームトレーナー
J.FC MIYAZAKI チームトレーナー
成年ラグビー 国体宮崎県チームトレーナー
ラグビー 日本代表宮崎合宿リカバリーメンバー
福岡大学野球部宮崎キャンプ帯同

(現)少年ラグビー 国体宮崎県チームトレーナー
宮崎ゴールデンゴールズチームトレーナー
BJリーグ宮崎シャイニングサンズメディカルスタッフ
競泳 松田丈志選手アメリカ合宿専属トレーナー
他、多数



■会場: お倉ヶ浜総合運動公園 サンドーム日向
(第1部:2階 会議室・第2部:1階 アリーナ)

■参加費: 無料 ※動きやすい格好でお越しください。

■持参物: ヨガマットまたはバスタオル

■申込期間: 令和5年 10月10日(火)~11月14日(火) まで

■定員: 先着50名程度

■申込方法: 右のQRコードまたは、電話 ☎66-1038(内線 2433)にてお申込みください。



QRコードは(株)デンソー
ウェブの登録商標です

■問い合わせ先/日向市教育委員会 スポーツ・文化振興課 スポーツ振興係

TEL: 直通0982-66-1038 (内線2433) E-mail: spobun@hyugacity.jp

■主催/日向市教育委員会

■共催/日向市スポーツ協会・日向市スポーツ少年団本部