

平成30年度基礎体力づくり指導者講習会



# パフォーマンス向上に繋げる フィジカルトレーニング & ムーブメントトレーニング

## 実技講演会

今回のセミナーではトレーニングの有効性の理解を深め、正しい知識における適切なトレーニングを学ぶ事で、知識の向上を図り、スポーツ時の怪我を予防しスポーツパフォーマンスの向上に繋げる方法を学びます。

講師はスマイ輪INGのS&Cコーチ（トレーニング指導者）としてプロスポーツ選手、日本代表級選手をはじめ様々な競技のアスリートのトレーニング指導をされている井上裕介(いのうえ ゆうすけ)氏です。



**講師**

★井上 裕介(いのうえ ゆうすけ) 氏

【主な保有資格】

NACA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS)

日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者(JATI-ATI)

School of movement MOF修了

2019年2月16日(土) 9:00～12:00

福井県営体育館 会議室3・サブアリーナ  
(福井市福町3-20)

**無料**

申込締切  
2/6(水)

☆動きやすい服装でご参加ください。内ズック、タオル、水分をご準備ください。

■申込み・問い合わせ先■

〒918-8027 福井市福町3-20 福井運動公園事務所 指導普及課

TEL : 0776-36-1544 FAX : 0776-36-1591 担当 : 田村