

SUPPORTER SEMINAR 2025 part 2 11・8(土)

コンディショニング最前線！
～ けが予防からパフォーマンス・アップまで ～

スポーツプレイヤーの優れたパフォーマンスには、「コンディショニング」が欠かせない！そのための、ウォーミングアップ・クールダウン・トレーニング・栄養・そして自身の身体のチェック方法について学ぶセミナーです。

講師は、酒田四中出身の日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。講演の後に、地域クラブの中学生を対象にした具体的なコンディショニングの実技研修も実施します。すぐに実践できるトレーニング方法を学べる貴重な機会となるでしょう！
子供の成長のために共に学びましょう！



セミナーは2部構成ですが、どちらか一つへの参加も可です。申し込みは2次元コードかURLからお願いします！電話も可！



<https://forms.gle/HXHpf8CbBDLJDkMy7>

星川 精豪 氏
＜酒田市出身＞



日本バスケットボール協会技術委員会スポーツパフォーマンス部会、早稲田大学スポーツ科学部兼青山学院大学地球社会共生学部プロジェクト准教授。早稲田大学大学院スポーツ科学研究科アスレティックトレーニング専攻修了。青山学院大学フィットネスセンター、早稲田大学ラグビー蹴球部、江戸川大学アスリートセンターを経て、現在は実践学園中学校男子バスケットボール部、神奈川大学男子バスケットボール部、聖路加国際病院のアスレティックトレーナーとして現場に立つ傍ら、大学講師として後進育成にも力を入れている。

2010年より日本オリンピック委員会強化委員(医・科学スタッフ)として、各年代男子女子バスケットボール日本代表のアスレティックトレーナーも務めている。
専門分野はスポーツ医学、発育発達。日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、鍼灸(しんきゅう)師。



- ☆ 受付 12:30～
- ☆ 講演会 13:00～14:40
酒田市立東部中学校第2体育館
- ☆ 実技指導 15:00～16:40
酒田市立東部中学校体育館
(協力:平田陸上教室)

酒田市教育委員会学校教育課
部活動改革体制整備担当
TEL.0234-26-5775
FAX.0234-23-2257

〒998-8540 酒田市本町2-2-45 e-mail : gakkyo@city.sakata.lg.jp

対 象 サポーター・部活動指導員・外部指導者
クラブ指導員・協会連盟関係者・保護者
教員 他、関心のある方(18歳以上)