

令和6年度地域スポーツ・レクリエーション指導者養成事業

主催：三重県・一般社団法人三重県レクリエーション協会

# ケガをしにくい身体の使い方 ～プロ野球トレーナーから学ぶ～

運動・スポーツの指導を行う中で、フィジカル面（身体的・肉体的）でのアプローチの仕方に悩んでいる方やお困りの方は、いらっしゃいませんか。今回のセミナーでは、球団内で選手のフィジカル面の強さや力を引き出すための指導を行っている水野氏から直接学ぶことができます。ケガをしにくい身体の使い方や予防知識、また、対象者のコンディションに合わせたサポートについて講演いただきます。途中、皆さまが日頃の指導の中で気になることなど、質問できる時間も予定しています。さらに、ストレッチ体験もできるお得なセミナーとなっています。ご自身のセルフケアにいかがですか？

1月26日（日） 13:00～15:00（受付12:45～）

三重県総合文化センター 視聴覚室（生涯学習センター）

## 講師 水野 裕都 氏

中日ドラゴンズ ストレngthスコンディショニングスタッフ  
柔道整復師 ATC（アスレチックトレーナー）



対象者 17歳以上で内容に関心のある方 参加費 無料

定員 30名 ※定員になり次第締切り、超えた場合のみ連絡します（受付完了の連絡はしません）

申込方法 三重県レクリエーション協会事務局までFAXかメール、郵送でお申込みください。1/6✕

その他 状況により中止する場合は、当協会ホームページにて掲載します。

当日の連絡先 090-2184-0006（津幡）

一般社団法人 三重県レクリエーション協会事務局 TEL059-246-9800 FAX059-246-9801

〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内 メールmie-rec9800@zb.ztv.ne.jp HP mie-rec.net

ケガをしにくい身体の使い方（1/26）参加申込書

名前 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

携帯番号 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

職業・活動領域等 \_\_\_\_\_

開催の有無について、直前にホームページで確認してください  困難な場合はし点を（携帯へ連絡希望の方）