

令和4年度 第2回学習型フォロー研修

ゆっくりとした動きで高い効果！話題の筋力トレーニング

「エキセントリックトレーニング」

階段を昇り降りする時、昇る方がつらく、筋力トレーニングになると感じませんか。

実は降りる時の方が、筋肉が伸び、筋力アップにつながります。

「エキセントリックトレーニング」は、効果が高く、今、関心の高いトレーニングです。


正しいやり方を覚えて、身体づくりや怪我予防につなげましょう。




オンデマンドで学習しましょう！

実施期間: 令和5年3月3日(金)～3月23日(木)

有効期間3年間の更新のために、原則、年1回以上、学習型フォロー研修を受講していただく必要があります

実施期間	令和5年3月3日(金)～3月23日(木) ※お申しいただいたあとに、動画視聴URLをメールで送信いたします。 実施期間内であればいつでも視聴できます。
対象者	杉並区公認資格保有者 スポーツリーダー ジュニアスポーツ指導員 スポーツコーディネーター
参加費	500円(振込にてお支払)
申込方法	公益財団法人杉並区スポーツ振興財団 ホームページよりお申し込み下さい。 https://sports-suginami.resv.jp/ ※詳細は裏面をご参照ください。 
申込締切	3月20日(月)

講師	 <p>広瀬 統一 早稲田大学スポーツ科学学術院教授 アスレティックトレーナー</p> <p>ジュニアからユース世代のサッカー選手のフィジカルコーチとして活動。また、スポーツ外傷・障害予防とコンディショニングをテーマに、若年層から成人まで幅広い年齢層を対象に研究を行っている。</p>
プログラム(90分)	<p>1.「エキセントリックトレーニング」</p> <p>ゆっくりとした動きでも、高い効果が得られると話題のトレーニングについて、仕組み、効果、正しい実施方法について学びます。</p> <p>2.「講師からのメッセージ」</p> <p>講師から地域スポーツを支える皆さんへ</p>

主催: 杉並区

主管: 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

●応募の際にお寄せいただいた個人情報は、上記以外の目的で使用することはありません。

●新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては、日程や内容などの変更、中止もしくは延期等となる場合がありますので、ご了承ください。

受講の流れ



1. 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団ホームページにて申し込みをお願いします

参加に関する留意点(ご了承のうえ、お申込みください)

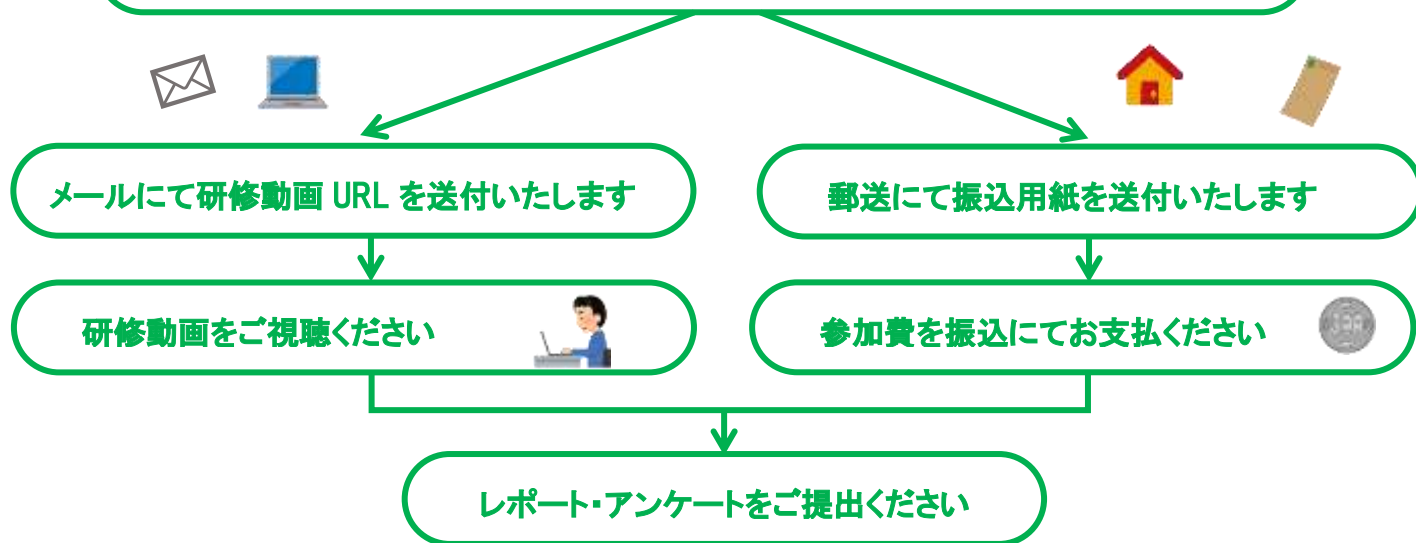
- ・本研修会はオンラインで実施いたします。パソコン・タブレット・スマートフォン等の通信機器、オンライン環境は各自でご用意をお願いいたします。また、通信にかかる費用は、ご自身での負担になります。
- ・皆様の通信機器やオンライン環境の問題、セキュリティ等の要因による接続不良につきましては、責任を負いかねますのでご了承ください。
- また、インターネット環境、使用方法等に関するご相談・お問い合わせ等には対応できかねます。
- ・本研修会の録画・録音はご遠慮いただきますよう、お願いいたします。

◆参加いただく URL をお知らせするため、お申込は公益財団法人杉並区スポーツ振興財団ホームページでお願いします。

<https://sports-suginami.resv.jp/>

※URL 送付用ドメイン「ssshonbu-jigyo@marble.ocn.ne.jp」を受信リストに加えていただきますようお願いいたします。

公益財団法人杉並区スポーツ振興財団ホームページからのお申込み受付後



2. 研修動画視聴と参加費振込の終了後、レポート・アンケートをご提出ください。

◆レポート・アンケート用紙は、公益財団法人杉並区スポーツ振興財団 HP よりダウンロードしてください。
HP>学ぶ・資格>すぎなみスポーツアカデミー>Eコース フォロー研修 レポート アンケート

◆提出先(メール)academy@sports-suginami.org
(FAX) 03-5305-6162

◆提出期限 令和5年3月27日(月)



3. 参加費の振込確認、レポート・アンケートの提出確認をもって研修修了といたします。

問合せ先

公益財団法人杉並区スポーツ振興財団 事業係

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

TEL 03-5305-6161(平日9:00~17:00)