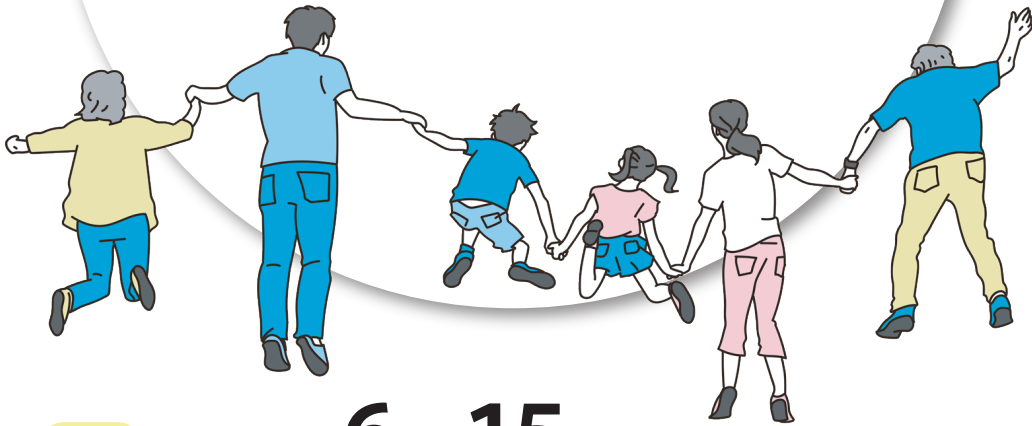


スポーツリズム トレーニング

なぜ、スポーツにリズムが必要なのか？



日時 2025年 6月 15日(日) 9:15-15:50

会場 阿佐ヶ谷中学校(体育館) 阿佐谷南1丁目17-3

講師 渡辺 智典 一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会 リズムステップインストラクター
ライフキネティック公認トレーナー
MCS-JAPAN認定メンタルコーチ
杉並区中学保健体育研究会 講師(令和6年度)

対象:すぎなみスポーツアカデミー修了者 定員:30名(先着順) 参加費:500円

申込方法:電話またはGoogleフォームにてお申込みください

※遅刻、早退は理由に関わらずフォローアップ講座修了と認められません。筆記用具、運動のできる服装、室内履き、外履き用入れ袋、飲み物、昼食(会場での飲食可)をご持参ください。

問合せ・申し込み先:(公財)杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F
電話 03-5305-6161 平日8:30-17:15
メールアドレス:sugispo-academy@sports-suginami.or.jp



▲講師:渡辺 智典



Google form▶

タイムスケジュール

時 間	内 容
9:00-9:15 (15分)	受付
9:15- 10:15 (60分)	スポーツリズムトレーニング理論 ・リズムトレーニング概論 ・リズムジャンプとケガ(障害予防) ・音楽とジャンプの心理的効果 ・年齢や目的に応じた実践例 (ウォーミングアップ等)
10:15-11:15 (60分)	スポーツリズムトレーニング基礎実技 ・指導手順及び準備物 ・基本のジャンプ運動
11:15-11:20 (5分)	休憩

時 間	内 容
11:20-12:10 (50分)	交流会 ・コミュニケーションゲーム
12:10-13:10 (60分)	昼休憩
13:10- 14:40 (90分)	高齢者向けスポーツリズムトレーニング ・理論と指導方法 ・受講生同士の学び合い
14:40-14:50 (10分)	休憩
14:50-15:50 (60分)	脳トレと運動を組み合わせたエクササイズ ・ライフキネティックの紹介と体験 ・本日の感想