

# コンディショニング講習会 のお知らせ

ビーコルセアーズ専属トレーナーが伝授！

運動前後の、ストレッチが短時間でコンディションが整います。  
ケガ、故障の防止に効果抜群。

◆内容:

まずは、30分程度、最新のスポーツ科学に基づく、ストレッチ理論テキストを参照しながら、学んでいきます。

その後、5～10個程度のメニュー実技を通して1つひとつを確実に覚えていきます。

一通りこのストレッチを行った後は、ほんのり汗をかいて、体が軽くなった事を実感出来るでしょう！

◆講師: 中田 周平氏

ビーコルセアーズ専属メディカルトレーナー  
横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士

◆対象者: 市民大会参加チーム関係者様

先着50名の定員になり次第、受付を終了させていただきます。

また、大幅に定員を超えた場合、同一チーム内にて複数の応募者がいる場合は、

こちらより連絡をし、人数の調整をお願いする場合があります。

ご了承お願いいたします。

日時		会場
2月10日	12:30～14:00	瀬谷スポーツセンター 第2体育室

◆お問い合わせ先

横浜バスケットボール協会 強化技術委員会

大前 了士

[jamomae@yahoo.co.jp](mailto:jamomae@yahoo.co.jp)

大会期間中は、大会本部に委員会メンバーがおります。

お気軽にお声をお掛けください。

◆申し込み方法

以下のフォームへご入力ください。

<https://goo.gl/forms/4MkLEbO2AmRA2r153>



◆締め切り 2019年2月5日(火曜日)

◆会場案内

瀬谷スポーツセンター 【電話】045-302-3301

相鉄線 三ツ境駅 下車 相鉄バス 3番乗り場「南瀬谷小学校」行

「瀬谷スポーツセンター」下車 徒歩1分