



練馬区教育委員会委託講座

スポーツする子を持つ親と 指導者のための 基礎知識

7/18(金)に実施決定!

企画：家庭支援協会

<http://hp.kanshin-hiroba.jp/kateishien/pc/index.html>

熱心にスポーツ活動をされている子を持つ親御さんは、何かと心配なこともあると思います。また、指導者として子どもを世話している方でも、「この指導、このトレーニングで本当に大丈夫なんだろうか?」といった本音が、心のどこかにあるのではないのでしょうか? この講座で不安な気持ちをスッキリ解消してもらい、かつ大切なマメ知識を頭の隅に残してもらえたらうれしいです。スポーツする子の食事、サプリメントのお話、ストレッチの効果について、ケガした! 倒れた! など「いざ」というときの対処法などなど、興味のある方はぜひおいでください。乳幼児のスポーツ教室に通われているお母様もどうぞ!

最後に講師から、参加者全員にサイン入り著書のプレゼントがあります!

1. 日時 平成20年7月18日(金)午前10時~12時
2. 会場 石神井公園区民交流センター会議室3(石神井公園駅北口ピアレス2F)
3. 講師 パーソナルトレーナー **桜井静香** さん

桜井静香氏; 1973年仙台生まれ。2児の母。東京大学大学院広域科学専攻生命環境科学系身体運動科学グループ博士課程卒。学術博士(運動神経生理学 Ph.D)。在学中からスポーツ選手や、リハビリ患者等のパーソナルトレーナーとして、運動科学の知見に基づいたコンディショニングトレーニング指導・健康運動指導に携わる。これまで関わったクライアントは日・米総勢1800名以上。元気21総合研究所内現代けんこう出版に所属、健康管理組合の運動アドバイザー。(有)J-spirit(様々なスポーツアスリートや一般人向けのコンディショニング、トレーニングをサポートする機関)アドバイザー。著書「読む救急箱」(MCプレス)、「あなたのエクササイズ間違っていないですか?」(化学同人出版)ほか多数。ウェブサイト <http://www.saku-enjoy.sakura.ne.jp>

1. 参加対象 ・スポーツ活動をしている子をもつ親御さん
・子どものスポーツ活動に携わっている指導者
2. 参加費 無料
3. 申し込み方法 電話またはメールにて下記までお申し込みください
※ 7月2日(水)より受け付け、先着概ね20名様で受付を終了いたします
4. 申し込み&問い合わせ
※ 電話080-1891-6791 メール mami@family.nifty.jp (担当) 林
5. 保育(1歳以上)申し込み先着順、概ね7名程度、費用10円(保険料)
※ 大変申し訳ないのですが、諸般の事情により、託児受け入れ人数に限りがあります
※ 0歳児や、親と離れたくない子どもは、一緒に講座に参加できます