

鳥羽クラブ 実技講習会のお知らせ

きたる2011年3月12日(土) 受付12:30 講演13:00~15:00、

スポーツトレーニングコンサルタントの梅原淳氏を招いて、実技講習会を開催いたします。

講習会のテーマは

「 身 体 の 使 い 方 」

競技力向上には欠かせない股関節や肩関節の使い方を伝授していただき、身体機能を発達させるトレーニングを教わります。興味のある方は是非参加してみてください。

1. 主催

鳥羽クラブ

2. 参加料

600円(スポーツ安全保険料。当日徴収します)
※鳥羽クラブ会員の方は必要ありません

3. 参加資格

講習会に興味のある小学生、中学生、高校生をはじめとする地域の方々。

4. 開催場所

京都府立鳥羽高等学校 西体育館(京都市南区西九条大国町1番地)
近鉄東寺駅から九条通りを徒歩で西に約700m南側(市バス羅城門バス停よりすぐ)

5. 持ち物

- ・タオル
- ・体育館シューズ
- ・運動できる服装

6. 申し込み方法

申込用紙(こちらよりダウンロードできます)に、必要事項をご記入の上、3月9日(水)までに、下記申込先まで、郵送またはFAXにてお申し込みください。ご不明な点は、お問い合わせください。
※会場スペースの都合上、先着順で人数を制限する場合があります。
※鳥羽クラブ会員の方も、申し込みください。

<申込先> 〒601-8449 京都市南区西九条大国町1
京都府立鳥羽高等学校 鳥羽クラブ担当 竹田 貢
FAX 075-691-7448 TEL 075-672-6788

7. 注意事項

駐車スペースはありません。公共の交通機関でお越しください。また、送迎の際、校門前での長時間の駐車も近隣へのご迷惑になりますのでご遠慮ください。

最後に... 講師の紹介

梅原 淳



昭和51年北海道生まれ。順天堂大学卒。スポーツトレーニングコンサルタント、ストレングス&コンディショニングコーチ。全国の中学校や高校の部活動、あるいはミニバスのクラブで、カラダを正しく使えるようになる練習方法やトレーニング方法の指導を行う。「競技に活かすカラダをつくるトレーニング」ではなく「直接的に競技力を上げる・能力を上げるトレーニング」を実践する。これまで指導してきたスポーツ選手は述べ2000人以上。平成21年より「PRO-ATHLETE」という団体を設立し、普及活動の幅を広げている。

<著書> 超実践 個人技がダントツに上達する! バスケ筋 技術革命編 他

URL: <http://www.maroon.dti.ne.jp/umehara/>