

「清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト」共通プログラム

スポーツトレーニング&スポーツ生理学～（キッズ3期生）



日 時 平成30年2月3日（土）
18:00～20:00
会 場 岐阜メモリアルセンター
長良川競技場会議室
補助競技場

1 日 程

18:00～	全体会（講師紹介・日程説明） ～会議室～
18:10～	スポーツトレーニング （補助競技場 ※悪天時：長良川競技場横通路） 実技：体づくりのコーディネーショントレーニング 講師：岐阜県スポーツ科学センター（GSSC） 川口 純子 先生
19:00～	休憩&移動
19:10～	スポーツ生理学 （長良川競技場会議室） 講義：アスリートの為の水分・栄養補給 講師：大塚製薬（株） 五十嵐 博文 先生
19:55～	全体会（まとめ・諸連絡） ～会議室～



※受付後、荷物はすべて会議室に置きます。



1月13日（土）配付（キッズ3期生）

- 2 持ち物 外用トレーニングシューズ、防寒具、筆記用具
- 3 見学席
- ・講義については、保護者席を準備しますので、保護者の方も聴講可能です。
 - ・実技については、補助競技場フェンス外側での見学となりますので、アウトドアチェア等をご持参ください。
- 4 駐車場 岐阜メモリアルセンター内有料駐車場を利用ください。
（3時間まで100円、以降30分につき100円かかります。）

