

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)【キッズ第7期生】

冒頭、講師から、「ストレッチは怪我をしない体づくりに重要なものなので、普段からは是非実行してほしい」とお話がありました。

伸ばしている筋肉を意識すること、息を止めないこと、反動をつけないこと、最低20秒伸ばすこと、正しい姿勢で行うことなどを教わりました。やり方を丁寧に指導していただき、友達と競争するのではなく自分のできる範囲でストレッチを続けると関節の可動域が短い時間で広がることを体験しました。

これからは、練習の前には、動的ストレッチを行い、練習後には静的ストレッチを行うことを実践していきましょう。

日時 : 令和3年7月10日(土)  
18:00~19:30

会場 : 岐阜メモリアルセンター 体育室

テーマ : スポーツトレーニング(ストレッチ等)  
アスリートのための土台づくり

講師 : 岐阜県スポーツ科学センター 研究員

わたなべ けいた  
渡辺 慶太 先生

まきお しおり  
槇尾 葉 先生



# 「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（キッズ第7期生）

日 時 令和3年7月10日（土）  
（18：00～19：30）

会 場 岐阜メモリアルセンター  
体育室

## 1 日 程

18：00～ 全体会（講師紹介・日程説明）

18：05～ 講義・実技：スポーツトレーニング  
～アスリートとしての土台づくり～

講 師：渡辺<sup>わたなべ</sup> 慶太<sup>けいた</sup> 先生

槇尾<sup>まきお</sup> 葉<sup>しおり</sup> 先生

岐阜県スポーツ科学センター 研究員

19：30 諸連絡・解散

## 2 プログラム参加に関する注意

必ず「プログラム参加者及び保護者へのお願い（4月2日郵送）」を参照の上、参加をお願いします。

3 持ち物 タオル、水筒、筆記用具、健康チェックカード、  
体育館シューズ

4 備 考 新型コロナウイルス感染症対策により、保護者の方は1人のみの見学をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症対策により、プログラムを中止又は延期にする場合はメールにてご連絡いたします。

## 5 欠席、遅刻等の連絡方法

- ・事前に欠席等の連絡（前日17時までに）

メール jrathl@govt.pref.gifu.jp

電 話 058-297-7003

F A X 058-297-7004（欠席・遅刻届）

- ・当日の急な欠席等の場合（開始2時間前から）

電 話 080-2601-6699

- 6 アクセス 岐阜メモリアルセンター内有料駐車場をご利用ください。  
 (3時間まで100円、以降30分につき100円がかかります。)



6月26日配付 (キッズ第7期生)



清流の国ぎふ

