

「走る・跳ぶ・投げる」のコツを学んで、レベルアップ

# 小松市 ジュニアスポーツセミナー

2019年 2月16日 (土)

9:00~12:00 (受付8:30)

こまつドーム 小松市林町ほ5 tel.0761-43-1677

- ◆主催 : (公財)小松市まちづくり市民財団、(公財)北陸体力科学研究所
- ◆協賛 : 小松市
- ◆後援 : 小松市教育委員会、(公社)小松市スポーツ協会



☑申込締切  
2月12日 (火)

## 小学生

小松市内小学1~6年生対象  
(定員300名)

運動神経の発達するジュニア期  
だからこそマスターしたい動きを学ぼう!

## 運動実技 9:00~12:00 ※受付8:30



運動実技では大森先生のほか、金沢星稜大学陸上競技部員と北陸体力科学研究所のスタッフがサポートいたします。

講師



金沢星稜大学  
大森 重宜 先生

1984年ロサンゼルスオリンピックでは、400mハードル、4×400mリレーに出場。シドニー、アテネオリンピックでは日本代表コーチを務める。現在は金沢星稜大学人間科学部教授で「こどもの体力向上」や「スポーツ選手の競技力向上」に関する研究など、幅広い分野で活躍。

## 保護者・指導者

複数参加可能

### 講話①

トップアスリートに学ぶ『ジュニア期にやるべきこと』

9:30~10:20  
(定員45名)

講師

金沢星稜大学教授 大森 重宜 先生

毎年 大好評!

### 講話②

スポーツ障害予防  
『成長期の特徴を踏まえてスポーツを楽しむために』

10:30~11:00  
(定員45名)

講師

(公財)北陸体力科学研究所  
理学療法士

松儀 怜



### 体験

スポーツ弁当美食  
『ジュニアスポーツ選手の食事～食べて学ぼう～』

11:15~11:45  
(定員35名)

講師

(公財)北陸体力科学研究所  
公認スポーツ栄養士

中崎 衣美



それぞれ定員に達し次第、締め切ります。  
お申込み後に定員に達した場合は、ご連絡いたします。

詳しいお申込み方法は、裏面をご覧ください→