

## 2019年度 競技力向上指導者研修会開催要項

### 「体幹トレーニング」 小学校高学年、中学生指導者向け

目 的 体幹の鍛え方をしっかり身につけ習得し、実践することを目的とする。

主 催 特定非営利活動法人 鈴鹿市体育協会

共 催 鈴鹿市

期 日 令和2年2月1日（土）

時 間 10時～12時

対 象 各競技団体の指導者、スポーツ少年団指導者、教室講師

会 場 鈴鹿工業高等専門学校 体育館  
鈴鹿市白子町 TEL 059-386-1031

定 員 100名

講 師 株式会社クレーマージャパン 所属講師 西本 正人さん

内 容 資料に基づく講義の後、実技指導を行う

受付 9：30～

講義・実技 10：00～

終了予定 12：00頃

持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物