

令和7年度 北秋田市スポーツ少年団 冬季体力づくり教室（兼）指導者研修会 実施要項

- 1 目的 小学生段階では、一つのスポーツ種目に絞ったトレーニングに偏ることなく、全てのスポーツの土台となる「身体を自由自在に動かせる基礎運動能力」を高めることが大事だと言われています。

専門の資格を有するトレーナーから、楽しく基礎運動能力を高める運動やトレーニング方法を学び、今後の活動に活かします。

※指導者研修会は、団員の活動を参観しての研修になります。

- 2 日時 令和8年2月7日（土）午前10時～12時

- 3 会場 鷹巣体育館メインアリーナ（全面使用・暖房使用）

- 4 対象 小学校3年生～6年生
※低学年は体力等、発達段階が大きく異なるので参加できません。

5 日程	9:30-9:50	10:00-10:10	10:10-11:50	11:50-12:00
	受付準備	開会行事	体力づくり教室	閉会行事

- 6 講師 佐藤 吏 氏（1987北秋田市生まれ）



NP0法人ブラウブリッツ秋田スポーツネットワーク
スポーツスクール代表
兼) キッズ&ジュニアスポーツトレーナー
兼) アカデミーU-12 コンディショニングコーチ

- 7 申込み 所定の申込用紙に参加の有無・参加人数等を記入し、期限まで申込みしてください。

〈申込み期限〉1月28日（水）

〈方法〉

①FAX 84-8790

②メール k-taikyo@kumagera.ne.jp

※協会ホームページ（北秋田市スポーツ協会）新着情報からも実施計画・申込書をダウンロードできます。

- 8 その他 ◇参加料は無料です。
◇傷害保険は各自加入の保険でお願いします。
◇飲料は各自持参してください。

〈担当・問合せ〉北秋田市スポーツ協会 スポーツ専門員 遠藤 元博
TEL: 遠藤携帯 090-4635-7175
e-mail: k-taikyo@kumagera.ne.jp