**自転車競技地域ジュニアスポーツクラブ研修会**

**【効率の良い身体の使い方とケアについて学ぼう】**

**いよいよ春のシーズン到来です。本格的にバイクトレーニングを始めるにあたって、無駄のない効率の良い身体の使い方やメンテナンスについて学び、楽に速く快適に走るためのヒントやスポーツ傷害を防止するアドバイスをいただきましょう。併せて、安全なトレーニングについても学びを深めましょう。**

1. **主催　　：新潟県自転車競技連盟　後援：弥彦村教育委員会**
2. **開催日　：令和3年3月28日（日）**
3. **開催時間：13：00～15：10**
4. **開催場所：弥彦総合文化会館（小ホール）**
5. **講　師：渡部佳則（F（ｔ）麒麟山レーシング代表）**

**演題：【サイクリングから学ぶ交通ルール】※公道走行の乗り方や交通ルールを学びます。**

**講　師：高橋隆幸（愛幸堂たか整骨院　総院長）**

**演題：【自転車競技に有効な身体の使い方とケアについて】（実技を入れての講習会）**

**※無駄のない効率の良い骨格と筋肉の使い方と家でもできる簡単なトレーニングや**

**体のケア（ストレッチ・アイシング）を学びます。**

1. **対象　：小学生・中学生・高校生（保護者の参加も可能）**
2. **受講料：無料**
3. **定員　：20名（先着順）**
4. **持ち物：ストレッチマット・毛布・ヨガマットなど床に敷くもの1枚、タオル、飲み物**
5. **申込期限：令和3年3月24日（水）**
6. **申し込み先、問合せ：新潟県自転車競技連盟　担当：星野真史　電話番号：090-4061-0119**

**FAX : 　0256-93-5455(新潟県立吉田高校内)**

**電子メール：**[**417hoshinomasashi@gmail.com**](mailto:417hoshinomasashi@gmail.com)

1. **感染症対策について**
2. **来場の際は感染症対策としてマスクの着用をお願いします。**
3. **感染状況により、急遽中止となる場合があります。**

**※開催状況については、新潟県自転車競技連盟のホームページで確認ください。**

1. **受講申込後、研修会直近2週間以内に下記項目に該当する方は、参加の見合わせをお願いします。**
2. **37.5度以上の発熱**
3. **咳や喉の痛みなど風邪の症状**
4. **だるさ【倦怠感】、息苦しさ**
5. **嗅覚・味覚異常**
6. **新型ウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触**
7. **同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合**
8. **政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、**

**地域への渡航又は当該在住者との濃厚接触**

**送り状不要**

**【自転車競技地域ジュニアスポーツクラブ研修会参加申込】書**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ふりがな**  **氏　名**  （児童生徒） |  | | **住所** | **〒** | |
| **電話番号** |  | |
| **未成年者受講同意欄**  **※未成年の受講同意確認ですので、保護者が自ら下記へ記載してください。** | | | | | |
| **ふりがな**  **保護者氏名** | |  | | | **当日の保護者の参加**  **参加する　　　　参加しない** |

**※電子メールまたはFAXで申込をお願いします。　3月24日（水）まで**

**FAX 　 　　　0256-93-5455(新潟県立吉田高校内)**

**電子メール**[**417hoshinomasashi@gmail.com**](mailto:417hoshinomasashi@gmail.com)