

[自転車競技・体幹トレーニング講習会]

体幹の筋力向上は自転車競技における安定したペダリングに資するだけでなく、腰痛などの怪我予防に必要な要素です。競技を安全に続け、かつ、ハイパフォーマンスを目指す上では欠かせない体幹筋力について、現在のレベルをテストするだけでなく、効果的なトレーニング手法を解説する講習会を下記の通り行います。選手はもちろん、自転車競技関係者の参加をお待ちしております。

記

- 1 日 時 令和4年2月6日(日) 午後1時受付 同1時30分~同3時30分
- 2 集合場所 新潟県立吉田高等学校 ウェイトトレーニング室 (〒959-0265 燕市吉田東町 16-1)
※ 会場までは各自、自己負担で会場願います。
- 3 主催等 主催 新潟県自転車競技連盟 主管 シュースイ・みどり福祉会
- 4 演 題 「自転車競技選手に必要な体幹トレーニング」
- 5 講 師 佐々木雄大 新潟県自転車競技連盟 理事(メディカルサポート兼務)、理学療法士
- 6 参加対象 中学生以上の新潟県内に在住する自転車競技出場またはその練習経験のある方
- 7 参加料 ①中学生、高校生(無料) ②大学生、社会人(500円 資料代等)
- 8 持ち物 ①筆記用具 ②飲み物 ③新型コロナウイルス感染症用マスク(着用して来場してください)
④サイクルジャージ、サイクルシューズ、トレーニングシューズ(内履き) ⑤新型コロナウイルス感染症対策事前届出書(別紙参照の上、記載の上、当日持参願います)
- 9 感染症対策 新型コロナウイルス感染状況等により、急遽中止となる場合がありますので適宜、当連盟ウェブサイトをご確認ください。
- 10 申込期限 令和4年1月31日(月)
- 11 申込・問合せ シュースイ・みどり福祉会(事務局 一般社団法人みどり福祉会)
担当 善養寺 貴洋(ぜんようじ たかひろ) 所在 南蒲原郡田上町羽生田乙 635 番地 15
電話 0256-64-7199(平日 午前9時~午後5時) 電子メール (syusui_07@yahoo.co.jp)
- 12 申込方法 上記「申込先」宛に以下の方法にて申し込みください。
① 電子メール (syusui_07@yahoo.co.jp) 下欄の申込記載事項をメール本文に記載し保護者から送付。
② FAX (0256-57-3988) 下欄の申込書を記載し「キリトリ」線以下の申込書のみ送付。

----- キリトリ -----

(令和4年2月6日 体幹トレーニング講習会 申込書)

ふりがな 氏 名	生年月日	西暦 年 月 日 (申込時 歳)	所属チーム または 学校名・学年
住 所	〒	電 話 番 号	
緊急連絡先(記載必須) ※ 未成年の参加同意確認を兼ねます ので保護者が自ら記載してください。	ふりがな 氏 名	電話番号	