

# めざせ!

# 日本体育大学 スポーツ教室

# トツプアスリート

～キッズからできる、ケガ予防・トレーニング・栄養管理を学んで将来をかえよう～

スポーツキュアセンターはキッズの皆さんを応援します。講師は、治療のスペシャリストであるスポーツキュアセンタースタッフ、トレーニング指導で有名なバズーカ岡田こと岡田隆先生、トツプアスリートの栄養管理を指導する専門家など、日体大でしか実現できないスペシャル講座です。最先端の内容をわかりやすくお伝えしますのでその日から実践できます。将来、オリンピックを目指すキッズの参加をお待ちしております。

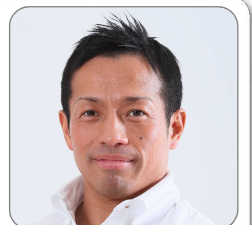
講師

伊藤 譲 スポーツキュアセンター横浜・健志台接骨院 院長  
保健医療学部教授

岡田 隆 体育学部 准教授 ほか



伊藤 譲



岡田 隆

対象

小学1年生～小学4年生

定員

15名 (先着順)

受講料

1回 1000円 (1回毎参加可)

場所

横浜・健志台キャンパス  
スポーツキュアセンター横浜・健志台接骨院

受付期間  
5/10(木)～  
8/17(金)

日程・内容 時間▶ 10:00～12:00

	日程	講義	実技
1	5月20日(日)	スポーツキッズのケガ! 焦らずに済む対処方法	スポーツキッズのケガの応急手当
2	6月24日(日)	親子で一緒にできるセルフケア	自宅でできるセルフケアをマスターしよう!
3	7月15日(日)	子どものトレーニングのここがポイント!	親子でできる子どもの正しいトレーニング方法
4	8月19日(日)	成長期に必要な食事, 栄養足りてますか?	防ごう! 本当にこわい熱中症!
5	9月23日(日)	痛みが出る前に検診しませんか?～上半身編～	プレ・ゴールデンエイジ必見! ～上半身のトレーニングで運動能力を高めよう～
6	10月21日(日)	未来につながるボディメイキング	キッズのためのボディメイキングの実際
7	12月23日(日)	痛みが出る前に検診しませんか?～下半身編～	プレ・ゴールデンエイジ必見! ～下半身のトレーニングで運動能力を高めよう～
8	1月27日(日)	スポーツキッズのトレーニング方法～上級編～	親子でトツプアスリートを目指そう! 正しいトレーニング教えます!!
9	2月24日(日)	これで将来はトツプアスリート ～全8回の総まとめ～	これで将来はトツプアスリート ～全8回の総まとめ～

●全9回のプログラムですが、1回毎の参加が可能です

ホームページから申込できます



<https://www.nittai.ac.jp/>

社会貢献推進事業  
～公開講座等 開催のお知らせ～



主催/日本体育大学社会貢献推進機構  
主管/スポーツプロモーション・オフィス  
後援/横浜市市民局、横浜市体育協会(予定)

お問い合わせ

日本体育大学 社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス

03-5706-0911

03-5706-0981

shakaikouken@nittai.ac.jp