令和7年度日本体育大学公開講座

ケガ知らずのアスリートになろう!

スポーツキッズに、ケガをしない、運動能力を向上させるための身体づくりを楽しく行うことを目的とした講座です。子どもの運動能力は、ゴールデンエイジと呼ばれる9歳～12歳の間に発達。この時期に様々な運動・動作を経験することで神経系の能力向上に繋がるため、この時期に身体づくりを行うことはとても大切です。また、ケガをすると痛みだけでなくスポーツができなくなることもあります。運動能力を向上させるコンディショニングを行い、ケガをしない身体を目指しましょう。アスリートの治療も行うスポーツキュアセンターのスタッフが分かり易く指導し、身体づくりを楽しく学びます。

8月3日(日) 10:00～12:00

会　場 横浜・健志台キャンパス
横浜市青葉区鴨志田町1221-1

対　象 小学３年生～６年生

定　員 30名

受講料 500円

申込フォーム

申込期間 7月11日(金)9:00から7月23日(水)まで　定員に達し次第、締切

プログラム(予定)
- 講義
- ウォーミングアップ
- コーディネーショントレーニング
- アジリティトレーニング
- 学びを応用したリレー
- ストレッチ

スポーツキュアセンター院長
保健医療学部教授
伊藤 譲

柔道整復師
武井 佑太　中野 花菜
祁答院 隼人　岸井 紅葉
増田 大聖　菊田 梨央
杉澤 舜

主催／日本体育大学社会連携センター　後援／横浜市にぎわいスポーツ文化局　横浜市スポーツ協会

お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務室 shakaikouken@nittai.ac.jp
公開講座ホームページ https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html
［東京・世田谷キャンパス］ 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911
［横浜・健志台キャンパス］ 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263
事務取扱時間 8:30～17:00 平日のみ 祝祭日を除く