



飯山市  
プレスリリース

飯山市役所 総務部庶務課 秘書広報係

住所：飯山市大字飯山1110-1

TEL：0269-62-3111（内線337） Fax：0269-62-5990

E-mail：hisho@city.iiyama.nagano.jp

平成28年11月21日 発信

報道関係者 各位

## 11月26日（土）ジュニアのための競技力向上講座開催

市内中学生を対象とし、競技スポーツに必要な知識の取得を！

ジュニアのための競技力向上講座が11月26日（土）に飯山市武道館で行われます。本格的に競技スポーツに取り組み始める中学生を対象として、運動生理学の基礎、コンディショニングについての知識を取得してもらいます。

講座詳細については以下のとおりです。

### 講座1 運動生理学の基礎

「自分の体について知ろう！～自分に最適なトレーニング（運動強度）とは？～」

講師 学校法人新潟総合学院 国際自然環境アウトドア専門学校

専任講師 服部 正秋（NPO 法人インサイドアウトスキークラブ所属）

### 講座2 コンディショニング

「競技力向上のためのトレーニング方法～体幹トレ、ダイナミックトレの実技～」

講師 沼田 整骨院

院長 沼田 鉄平（NPO 法人インサイドアウトスキークラブ所属）

## ジュニアのための競技力向上講座日程

期日： 11月26日（土）

日程： 13：15 受付 会場：飯山市武道館

13：30 開講式

13：40頃 講座1 開始

15：00頃 講座2 開始

16：20頃 閉講式

16：30 終了予定

### <担当課>

飯山市 教育部 スポーツ推進室

（室長）桑原良満 （担当者）梨和俊樹

住所：飯山市大字飯山1,110-1

電話：0269-62-3111（内線354）

Fax：0269-62-5990

e-mail：sports@city.iiyama.nagano.jp

<http://www.city.iiyama.nagano.jp>