

親子でまなぼう！

セルフコンディショニング教室

「運動をする前の準備運動やストレッチが大事」ってよく言うけど、ストレッチってどんなところが大事なんだろう？ スポーツに取り組む方に親子で聞いてほしいおうちでできるカラダの整え方と一緒に学びましょう！

コンディショニングとは？

運動競技においてケガを防止し、最高の能力を発揮できるように肉体面・健康面・精神面などから状態を整えること。

どんな内容のイベント？

- スポーツでケガをしないためには？
- カラダは柔らかいほうがいいのか？
- ストレッチって何のためにするの？

などの疑問に応えつつ、実際にストレッチを行ってセルフコンディショニングの方法を学びます。プロを目指す方もそうでない方も、スポーツを行う上でケガの問題は切り離せないもの。自分でできるカラダの整え方を、親子で一緒に学びましょう♪



講師

日時：令和 6年 1月 28日(日)

時間：10:00～12:00

会場：JTAドーム アリーナ

募集人数：親子 20 組

お子さんは10才から中学生までの方を対象。

申込方法：事前申込（先着順）

宮古島市教育委員会 生涯学習振興課 0980-72-3764 までお電話ください。

服装：ストレッチがしやすい、動きやすい服装でお越し下さい。

持ち物：実際に競技を行うときに履くシューズと、飲み物、ストレッチに使用するバスタオル。

主催：宮古島市スポーツ推進委員協議会

お問い合わせ：宮古島市教育委員会 生涯学習振興課 0980-72-3764



Studio B
B B
今より先一步進へ！

和田 芳勝さん

(健康運動指導士)

宮古島市内在住。健康運動指導士として、市内で老若男女を問わず安全で効果的な運動やストレッチ、身体ケアの指導を行っています。