

# 平成28年度 競泳パフォーマンス向上プロジェクト参加申込書

☆競泳パフォーマンス向上の為に体幹力・食事力・メンタル力をつけることを目的とする。

☆スケジュール(全6講座)

日時	内容	講師	備考
2016/12/18 10時～12時	・座学 ・質疑応答 ・実技(スポーツテスト)	有村俊介氏 (末永整骨院スタッフ・ 日本コアコンディショニング協会認定トレーナー)	保護者の参加は 必須
2016/12/25 10時～12時	・トレーニング (体幹力強化)	有村俊介氏 (末永整骨院スタッフ・ 日本コアコンディショニング協会認定トレーナー)	体幹を中心とする トレーニング
2017/2/19 10時～12時	・トレーニング (体幹力強化)	有村俊介氏 (末永整骨院スタッフ・ 日本コアコンディショニング協会認定トレーナー)	競泳パフォーマンス 向上トレーニング
2017/3/26 10時～12時	・トレーニング (体幹力強化)	有村俊介氏 (末永整骨院スタッフ・ 日本コアコンディショニング協会認定トレーナー)	成果の検証
	アスリートの食事と栄養 ・調理実習 ・栄養指導	中村由佳里氏 (公益財団法人山口県体育 協会所属・日本体育協会 公認スポーツ栄養士)	保護者を 対象とする
2017/3/26 13時～15時	・トレーニング (メンタル強化)	高士真奈氏 (公益財団法人山口県体育 協会所属・メンタルトレー ニングコーチ)	日常、試合前、試合中 などのメンタル面の調 整・強化

※3月26日は調理実習後の試食会が昼食になります。

※材料費は別に徴収します。

※日程は変更となる場合があります。

☆対象 宇部市在住の概ね小学校高学年～中学生(未来アスリート)、保護者

☆募集人数 20名以内(保護者は含まない)

☆参加費 一人 6,000円(保護者は含まない)

キリトリ

## 参加申込書

住所 宇部市

氏名 ( 歳 ) 学年 小・中 年

・上記の者をプロジェクトに参加させることを承諾します。

保護者名 印

(緊急連絡先:連絡が取れる番号を記入してください。)

電話番号