

レノファ山口 FC メディカルスタッフから学ぶ！
「スポーツ障害予防&パフォーマンスアップ教室」開催要項

- 1 行事名称** レノファ山口 FC メディカルスタッフから学ぶ！
「スポーツ障害予防&パフォーマンスアップ教室」
- 2 主催等**
- (1) **主催** 一般社団法人宇部市スポーツコミッション
- (2) **共催** 医療法人社団宇部興産中央病院
- (3) **協力** 株式会社レノファ山口
- (4) **後援** 宇部市、宇部市スポーツ少年団、宇部サッカー協会、
宇部日報社、FM きらら、山口宇部経済新聞
- (5) **協賛** ユーピーアール株式会社
- 3 日時** 2018年12月9日（日）9：30～11：30（受付9：00～）
- 4 場所** 宇部興産中央病院 本館東病棟 2階 スポーツ・関節鏡 リハビリセンター
（住所 山口県宇部市西岐波 750 番地）
- 5 内容** 成長期に起こりやすい怪我について医師から学び、怪我についての知識を身に着ける。またトレーナーから怪我を予防するためのウォーミングアップの指導を受け、効果的なウォーミングアップの方法を学ぶ。さらにパフォーマンスが高められるよう、動きの目的と動作を丁寧に確認することで成長期の身体づくりをサポートする。
- 6 講師** 宇部興産中央病院 森脇 透 医師（レノファ山口 FC チーフドクター）
宇部興産中央病院 吉田 研三 医師（レノファ山口 FC チームドクター）
レノファ山口 FC トレーナー 福田 智志
宇部興産中央病院 理学療法士
- 7 対象** サッカーをしている小学4～6年生・中学1～2年生、保護者、チームの指導者など
- 8 定員** 選手20人、保護者・指導者20人
- 9 参加費用** 選手2,000円（税込）、保護者・指導者1,000円（税込）
- 10 持参物品** 室内用シューズ、飲み物、タオルなど
※動きやすい服装でお越しください。チームユニフォームなどでも結構です。
- 11 申込方法** 個人申込は、必要事項を記入の上、メール：usc@helen.ocn.ne.jpにてお申込みください。
タイトル：スポーツ障害予防教室参加
- ・参加者氏名
 - ・学年
 - ・サッカー歴
 - ・保護者氏名
 - ・連絡先電話番号

チーム申込は別紙「専用申込書」に記載の上、メール・FAXにて、お申込みください。
メールの場合：usc@helen.ocn.ne.jp
FAXの場合：0836-22-6083

12 締 切 12月6日(木)必着

一般社団法人宇部市スポーツコミッション 森・大下・平本
電話 0836-34-8629 F A X 0836-22-6083
Mail usc@helen.ocn.ne.jp HP <http://ube-sc.jp/>