

# 強くなるための第一歩、トレーニングの基本が学べます 競技力 UP に繋げる身体づくりを始めませんか？

強くなるために始めたけど、、、分からない事だらけの筋力トレーニング。一体何のためにトレーニングするのか？トレーニングで何が得られるのか？どのようにやるのか？私たちが、皆さんの頭の中に浮かぶたくさんの「？」を明確にするお手伝いをします。より安全で、より効果的な身体づくりを通じて、今よりも強くなりましょう！

## 熊本県立総合体育館 部活動生の身体づくり講座



👉 年 3 回の開催予定！  
👉 単発だけでも参加 OK

第1回 座学+実技  
【自体重トレーニング】  
9月27日(日) 実施済

## 第2回 体幹トレーニング 栄養講座

競技パフォーマンス向上を狙うための体幹トレーニングのフォーム・基礎を学び、体を強くするための栄養を学びます！

第3回 ウェイトトレーニング  
開催予定

第2回  
12月20日(日)  
9:00~13:00  
(8:30より受付開始)

参加費  
高校生 1,000円  
一般 2,000円

主催:熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
講師:JATI-ATI(日本トレーニング協会認定指導者)の資格を有した職員  
場所:熊本県立総合体育館 小体育室  
対象:部活動を頑張っている高校生、講座に興味がある指導者・保護者

お申込:参加申込書、感染防止対策チェックリストにご記入のうえ、



12月14日(月)迄にお申込ください。

お申込は体育館窓口、または電話・FAXにて受け付けます。

【お問合せ先】熊本県立総合体育館 TEL096-356-1233

Fax096-356-1262

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況で中止する場合があります。