

未来のスポーツリーダー養成事業

バスケットボール選手のための 「競技力向上&傷害予防」教室

中学生、高校生のバスケットボールに必要な医科学的な知識・実技の講習やトップアスリートの講話を1日でまとめて受けられる教室です。ケガや栄養の知識、身体のケア・予防のための実技をトップスポーツに関わる専門家が分かりやすくお話しします。

また、トップ選手自身から中学生・高校生時代に勧める取り組みについて聞くことのできるまたとないチャンスです。



平成27年8月30日(日)10:00~16:30

会場

横浜市スポーツ医科学センター 大研修室・小アリーナ

対象

横浜市立中学生・高校生バスケットボール選手
※指導者、保護者の方も申込み可能です。

人数

先着80名(事前申込制)

受講料無料

☆申し込みについて☆

【申込期間】平成27年8月11日(火)~8月25日(火)

【申込方法】電話 045-477-5050 横浜市スポーツ医科学センター(9:00~21:00)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

※申し込み期間を過ぎても定員に満たない場合は、追加募集を行います。

詳しくは、ホームページをご覧ください(<http://www.yspc.or.jp/ysmc/>)。

公益財団法人 横浜市体育協会

講師紹介とカリキュラム

① 10:00~10:40 (講義)

「バスケットボール選手の下肢のケガ」



清水 邦明

- ・横浜市スポーツ医科学センター 整形診療科長
- ・日本体育協会公認スポーツドクター
- ・横浜ビー・コルセアーズ (bj リーグ) チームドクター
- ・前サッカー日本代表チームドクター

④ 13:30~14:30 (実技)

「ケガ予防のためのケア」



玉置 龍也

- ・横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士
- ・日本体育協会公認アスレティック トレーナー
- ・横浜ビー・コルセアーズ (bj リーグ) メディカルトレーナー

② 10:50~11:40 (講義)

「バスケットボール選手のための食事」



高木 久見子

- ・横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士
- ・健康運動指導士
- ・公認スポーツ栄養士

⑤ 14:40~16:10 (実技)

選手向け

「ケガ予防のための動作トレーニング」



清水 結

- ・理学療法士
- ・日本体育協会公認アスレティック トレーナー
- ・バスケットボール女子日本代表 サポートトレーナー

③ 11:50~12:30 (講義)

「トップ選手として
心がけてきた身体のケア」



横浜ビー・コルセアーズ選手
山田 謙治

- ・横浜ビー・コルセアーズ (2011~)
- ・大塚商会アルファーズ (JBL)
- ・リンク栃木ブレックス (JBL)

指導者向け

「バスケットボールに必要なテーピング」

玉置 龍也

指導者向けに、当センターの理学療法士が現場で使えるテーピングの巻き方を紹介します。ご希望の方は、予約時に受講する旨をお伝え下さい。

☆当日について☆

受付場所：大研修室前(3階)

受付開始：9時40分~

持ち物：筆記用具、昼食

服装：動きやすい服装、室内履き

【お問い合わせ・お申し込み先】
公益財団法人 横浜市体育協会
横浜市スポーツ医科学センター
横浜市港北区小机町 3302-5
日産スタジアム東ゲート側

TEL 045-477-5050 (代表)

URL <http://www.yspc.or.jp/ysmc/>

個人情報の取扱いについて

- (1) 事業者の名称：公益財団法人横浜市体育協会
- (2) 個人情報の利用目的：いただいた個人情報は、連絡等事務管理のために利用します。
- (3) 個人情報の第三者提供について：いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。
- (4) 個人情報の取扱いの委託について：個人情報の取扱いについて、委託することはありません。
- (5) 個人情報をご提供いただけない場合の取扱い：必要事項をいただけない場合、お申込できない場合があります。
- (6) 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先
個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市体育協会 事務局長
お問合せ窓口 総務部総務課 電話 045-640-0011 FAX 045-640-0021



- 「新横浜駅」 徒歩 15分 JR 横浜線・横浜市営地下鉄
- 「小机駅」 徒歩 15分 JR 横浜線