

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、WJBL 富士通レッドウェーブで活躍し
ていた中畑元選手から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。

講師:中畑 恵里



・元 WJBL 富士通レッドウェーブ
・金沢総合高校
・岡津中学校

平成28年1月17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

高校生バスケットボール選手

※横浜市在住・在学の高校生、指導者、保護者の方

※1団体につきましては、最大10名までの申込とします。

※1日を通して参加できる方

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12月11日(金)~12月28日(月)

【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.yssp.or.jp/ysmc/>)。

※第3火曜日及び平成27年12月29日~平成28年1月3日は休館日となります。

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)

「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」



中畑 恵里

- ・元 WJBL 富士通レッドウェーブ (2007~2015)
- ・金沢総合高校
- ・岡津中学校

☆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

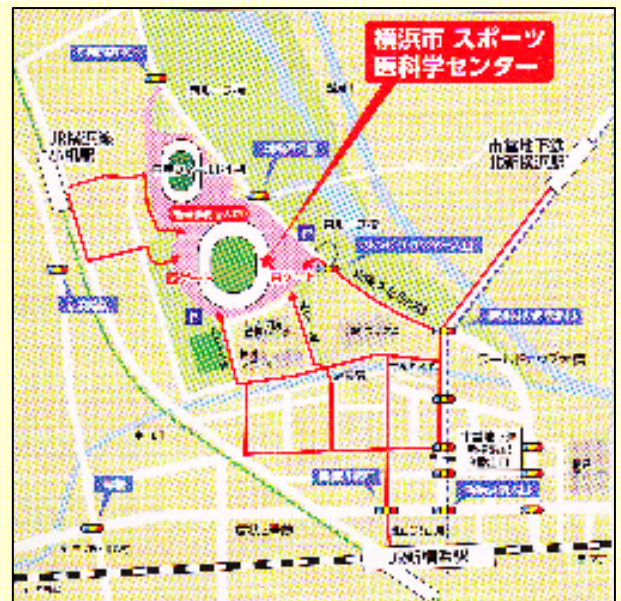
日産スタジアム東ゲート側

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・横浜線・横浜市営地下鉄
- 「小机駅」 徒歩 15分 JR 横浜線