



Lesson① 担当トレーナー
横谷 政一
よこや まさひと

Lesson①

「誰でも簡単にできる

テーピングテクニック」

日時：2023年11月3日（金・祝） 10：45-11：45

内容：簡単ですぐに実践できる「怪我の予防」「パフォーマンスを上げる」為のテーピングを行います。テーピングの張り方をマスターしてスポーツ・運動をする時に活かしてみよう！★テーピングプレゼントあり。



Lesson② 担当トレーナー
八谷 健太郎
はちや けんたろう

Lesson②

「股関節を柔らかくする

ケア・ストレッチ」

日時：2023年11月11日（土） 10：45-11：45

内容：股関節周りにつく筋肉、太もも、もも裏、お尻周りの筋肉をセルフケア・ストレッチで柔らかくしていきます！！
自宅やスポーツ前後に実践できる内容です！！



Lesson③ 担当トレーナー
大畑 湧輝
おおはた ゆうや

Lesson③

「ウォーミングアップの重要性とパフォーマンスアップ
のためのトレーニング(下半身)」

日時：2023年11月18日（土） 10：45-11：45

内容：「ウォーミングアップの重要性」やどういったことをすると良いかまた、「正しい身体の使い方」などをトレーニングを通じて学び、パフォーマンスアップを目指します！！

会場	学び交流センター 体育館 石狩市花川北3条3丁目1-1
参加料	<u>1レッスン お一人¥1,000（税込） 全て受講される方はお一人¥2,500（税込）</u> 付き添いの保護者は無料で参加できます！！※当日現金にてお支払い頂きます。
参加対象	小学4年生～6年生・中学生・高校生 保護者 各レッスン定員20名 ※それ以外はご相談下さい。
申込み	アクトスポーツプロジェクト mail：info@act-sp.org 件名を「スポーツクリニック申込」とし、参加日時、参加者のお名前、年齢、学年、ご連絡先、住所、学校名、緊急連絡先を明記の上、メールにてお申込み下さい。 ご不明な点はお問い合わせ下さい。メールで申込みをして2日以上返信がない場合は電話連絡をお願いします。TEL0133-62-8162（電話での申込みも可）
持ち物	運動できる服装・上靴・タオル・飲み物・筆記用具