

— [カギは成長期] —

思いっきりスポーツを楽しむために

知っておきたいこと

～セミナー内容～



第1部

市川 麻美子 先生*

(管理栄養士、スポーツ栄養士)

「成長期の運動選手に必要な栄養」

第3部

松田 匠生 先生*

(アスレティックトレーナー)

「成長期アスリートの怪我を予防するために
:講義&実技」

第2部

増田 裕也 先生*

(埼玉西武ライオンズチームドクター)

「成長期アスリートの怪我」

第4部

武井 誠一郎 先生*

(ストレングス&コンディショニングコーチ)

「成長期から始める筋トレ:講義&実技」

※運動をしているみんながアスリートです！

*スポーツ医科学センター所属

参加費無料

時間 14:30 - 17:00 開場14:00～

会場 帝京大学スポーツ医科学センター5階
※お車で来場の場合は予約時申請

定員 30名 (事前申込制・対象:小学4年生～中学生
保護者および指導者の方も対象)

持ち物 運動しやすい服装 室内履き 水筒 タオル

ご予約はこちらから

URL : <http://teikyoissm1028.peatix.com>



※休憩をはさみながら、各部20分～30分程度にて実施予定です。

主催 帝京大学スポーツ医科学センター

〒192-0395

東京都八王子市大塚359番地

帝京大学スポーツ医科学センター(八王子キャンパス内)

TEL.042-690-5511

営業時間 : 08:30 ~ 17:00(平日)

休日 : 土曜日・日曜日

E-mail : info@teikyo-issm.jp

URL : teikyo-issm.jp

帝京大学スポーツ医科学センター

検索



★セミナースケジュール★

14:30-14:35(5分)・・・セミナー説明

14:35-14:55(20分)・・・第1部「成長期の運動選手に必要な栄養」

14:55-15:00(5分)・・・休憩

15:00-15:20(20分)・・・第2部「成長期アスリートの怪我」

15:20-15:25(5分)・・・休憩

15:25-15:55(30分)・・・第3部「成長期アスリートの怪我を予防するために
:講義&実技」

15:55-16:00(5分)・・・休憩

16:00-16:30(30分)・・・第4部「成長期から始める筋トレ:講義&実技」

16:30-16:40(10分)・・・質疑応答

16:40-16:50(10分)・・・施設見学

16:50-・・・解散予定

帝京大学 Teikyo University

八王子キャンパス

- 京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」、「高幡不動駅」/京王相模原線「京王多摩センター駅」/
小田急多摩線「小田急多摩センター駅」/多摩モノレール「多摩センター駅」下車
各駅よりバスをご利用いただけます
- 多摩モノレール「大塚・帝京大学駅」下車、徒歩約15分

Map labels include: 帝京大学小学校, トレーニングセンター, 北通用門, 北門, 帝京大学八王子キャンパス 陸上競技場, 学生ラウンジ, 3号館, 1号館, 第1グラウンド(多目的広場), 高友館, 7号館, 8号館, 10号館, 2号館, 5号館, メディアライブラリーセンター(図書館), クラブ棟(6号館), 7号館, 11号館, 9号館, 6号館, 体育館, コンビニ(ファミリーマート), SORATIO SQUARE, 帝京大学幼稚園, 帝京大学構内バスロータリー, 南門, 駐輪場, 守衛室, 心理臨床センター, 第2南門, 第2グラウンド, 京王バス 帝京大学入口, 帝京大学総合武道館, 帝京八王子接骨院.

凡例: 学食・カフェ, 売店, コンビニ, タクシー乗り場, バス停留所, 書店, 守衛室

Copyright © Teikyo University. All Rights Reserved.

○お車:八王子キャンパス
[第二南門]より入構
スポーツ医科学センター敷地内駐車

<緊急連絡先>
帝京大学スポーツ医科学センター
TEL:042-690-5511