

平成 29 年度 奈良県山岳連盟少年少女登山・スポーツクライミング 教室実施要項

主催： 公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング 協会

主管： 奈良県山岳連盟

～ケガ・故障をしない身体作りについて学ぼう～

日時： 平成 30 年 3 月 31 日 (土)

受付 9:15～

講義 実技 9:30～11:30

場所： 橿原市中央公民館 3F 講堂

(近鉄「畷傍御陵前」駅下車、徒歩約 10 分)

奈良県橿原市小房町 11-4 TEL:0744-24-4781

講師： 杉山 典之 (柔道 整復 師)

県下のクライミングジムのトレーナーとして
スポーツクライミング競技選手をサポートし、
全日本ユース代表選手を輩出している。

内容：ケガ・故障をしない身体作りとトレーニング方法について

ケガ故障をしないことは、強くなることにつながります。

登山、スポーツクライミング・・・

どんなスポーツにとっても大切な身体作りの基本を学ぶチャンスです。

ぜひご参加ください。

※実技もあります。動ける服装で参加してください。(更衣室有り)

対象： 中学生 高校生 小学 4 年生以上(小学生の場合は保護者同伴)

参加費： 一般 1,000 円(同伴の保護者指導者は、無料)

奈良県山岳連盟会員 無料

定員： 30 名程度

申込締切： 3 月 23 日 (金)

※ 定員に達した時点で申込締切とします。

申込方法： 右記 QR コードにアクセスし、ネット申込を行って下さい。

URL： <https://goo.gl/forms/zdE3tpceY9dRhbI43>

お問い合わせ先： 奈良県山岳連盟競技委員長 有馬 一頼

TEL： 0742-23-2855 奈良県立奈良高等学校 e-mail： arima.k@nps.ed.jp

