

# 少年少女のための 運動能力向上教室

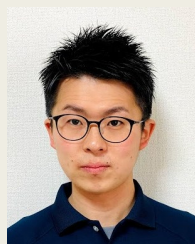
発育発達期の高校生を対象に、長く競技活動を続けることができることを目的として、セルフケアの技法を紹介します。怪我をしにくく、パフォーマンスを発揮しやすい運動能力を向上させる身体作りについて学びましょう。

令和4年

# 10月29日（土） 18:00～20:00

会場

岩手大学第2体育館1階  
トレーニングルーム（裏面地図参照）



講師：渡辺幸太郎 氏  
（いわてグルージャ盛岡 / 理学療法士）

【対象】 高校生 10人(講師の承諾があれば可能な限り受付ます)

【内容】 ・姿勢や動き方など簡単なチェック方法

・セルフケアの実際

・パフォーマンスアップの為にコンディショニング方法

【受講料】 無料/ただし傷害保険料の実費分300円を徴収します

【持ち物】 運動ができる服装、体育館シューズ、ビニール袋（外用シューズ入れ）、  
大きめのバスタオル、筆記用具、飲み物

【お申込先】 岩手大学地域社会教育推進室

電話：019-621-6492 E-mail：[pedagogy@iwate-u.ac.jp](mailto:pedagogy@iwate-u.ac.jp)

メールでお申込みいただく場合は、件名に“「運動能力向上教室」申込み”と  
ご記入のうえ、下記の必要事項をお知らせください。

<必要事項>

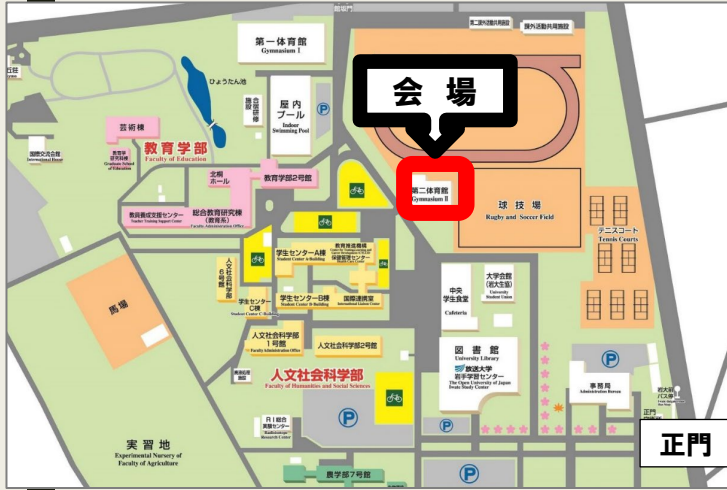
1. 参加者氏名 2. ふりがな 3. 性別 4. 生年月日 5. 年齢 6. 学校名

7. 学年 8. 住所 9. 保護者氏名 10. 緊急時用電話番号 11. メールアドレス

【募集〆切】 10月25日（火） ※受付期間内であっても定員になり次第締め切ります

新型コロナウイルス感染症対策として、来場時のマスク着用、受付時の検温、手指消毒のほか、受付時に参加する7日前からの検温表(裏面)をご提出くださるようお願いいたします。  
また、岩手大学内で新型コロナウイルス感染が拡大した場合、急遽中止とすることがございます。その連絡方法について裏面に記載がございますので必ずご確認のうえご参加ください。

# 会場案内



## <学内駐車場について>

学内駐車場は台数に限りがございます。  
できる限り公共交通機関でのご来場をお願いいたします。  
お停めいただく駐車場は正門守衛所にご確認ください。

# 新型コロナウイルス感染症対策へのお願い

- ・本講座を受講される方は、受付の際に下記の検温表をご提出ください。  
また、体調がすぐれない場合の参加はご遠慮くださるようお願いいたします。
- ・会場内の密をさけるため、保護者の方の見学はご遠慮ください。
- ・岩手大学内で新型コロナウイルス感染拡大し、急遽中止となる場合は、  
参加者にメールでお知らせするほか、地域社会教育推進室のホームページおよびfacebook  
に掲載いたします。ご来場前に必ずご確認のうえご参加ください。



岩手大学地域社会教育推進室ホームページ

<https://www.ccrd.iwate-u.ac.jp/community/>



岩手大学研究支援・産学連携センター  
地域社会教育推進室 facebook

<https://www.facebook.com/cereco/>



※こちらの検温表を当日受付の際にご提出ください。

氏名

10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※この検温表および個人情報は本講座の運営および保険手続きのみに使用します。  
ただし保健所等からの要請があった場合には提供することもございますので、予めご了承ください。