

# 少年少女のための運動能力向上教室

テーマ：体幹の動きづくりと姿勢の制御

**日時** 2025年10月4日（土）17:00から19:00 (受付16：30)

**場所** 岩手大学 第2体育館 1階トレーニングルーム

**対象** 小学生(高学年)～中学生※対象学年以外の兄弟の参加も可能です

**内容** 姿勢や動き方など簡単なチェック方法や、パフォーマンス向上のためのコンディショニング方法の指導など

**定員** 20名程度（先着順）

## 講師：渡辺 幸太郎

いわてグルージャ盛岡／

メディカルフィットネスムーブオン  
【理学療法士】



発育発達期の小・中学生を対象に、  
長く競技活動が続ける事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  
向上させる体づくりについて学びましょう。



## 学内講師： 清水 将

岩手大学教育学部准教授  
バスケットボール部監督



## 学内講師： 奥平 柊道

岩手大学教育学部講師  
陸上競技部コーチ



### 受講料

1,000円(保険料の300円を含む)

※お釣りが無いようご協力お願い致します。

### 持ち物

- ・運動ができる服装
- ・ビニール袋（外用シューズ入れ）
- ・大きめのバスタオル

- ・体育館シューズ
- ・飲み物
- ・筆記用具



国立大学法人

岩手大学  
IWATE UNIVERSITY



【問い合わせ・お申込み先】  
岩手大学地域社会教育推進室  
TEL：019-621-6492・6624

E-mail: pedagogy@iwate-u.ac.jp

お申込みはこちらから↑



# 申込み方法

【申込フォーム】岩手大学地域社会教育推進室HP  
右側のQRコードより読み取りお申込み下さい。



【メールの場合】 E-mail : [pedagogy@iwate-u.ac.jp](mailto:pedagogy@iwate-u.ac.jp)

上記アドレスに メールにてお申込み下さい。  
件名に“「10月運動能力向上教室」申込み”とご入力のうえ、  
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. 郵便番号
9. 住所
10. 保護者氏名
11. 緊急時用電話番号
12. メールアドレス
13. 本講座を知ったきっかけ
14. 講座で写真撮影したものを、HPとチラシに掲載しても良いか否か。

【募集締め切日】10月1日（水）

※受付期間内であっても定員になり次第締め切ります

※お申し込みいただいた方の個人情報は、目的の範囲を超えて利用することはありません。ご提供頂いた個人情報は、お客様の同意なく第三者に提供しません。

国立大学法人岩手大学における個人情報の取り扱いについて  
<https://www.iwate-u.ac.jp/about/disclosure/privacypolicy.html>

## 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。

岩手大学 学内MAP



## 開催中止などのお知らせ

・やむを得ず公開講座を中止する際には、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/>



facebook

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

岩手大学  
地域社会教育推進室

