令和7年度 岩手大学公開講座

# 少年少女のための運動能力向上教室

テーマ:スポーツ障害を予防する動きづくり

日時

2025年11月29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、 長く競技活動を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 向上させる体つ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: 奥平柾道

岩手大学教育学部講師 陸上競技部コーチ

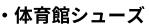


## 受講料

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



- ・飲み物
- ・筆記用具





【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



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

【メールの場合】 <u>E-mail: pedagogy@iwate-u.ac.jp</u>

上記アドレスに メールにてお申込み下さい。 件名に"「11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】11月26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。

#### Q 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/







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

