

横浜YMCAスポーツ専門学校

スポーツインストラクター・ スポーツトレーナーの世界を知ろう



【目標】将来、スポーツ活動に従事する職業に就くために必要な知識・技術を耳に付けます。

【概要】スポーツインストラクターやスポーツトレーナーにとって必要なトレーニング実技の紹介を行います。

※テーピング代として教材費 1,000 円がかかります。

■ 人数 / 20名 ■ 教材費 / 1,000円 ■ 性別 / 男女

TIME SCHEDULE

1日目 8月21日(火)

- 9:20～ 9:30 集合・ガイダンス
- 9:45～ 10:30 トレーニングメニュー講座
- 10:30～ 12:00 トレーニング実技
- 13:00～ 15:30 マシンプログラム体験

2日目 8月22日(水)

- 9:20～ 9:30 集合
- 10:00～ 11:00 テーピング講座
- 11:00～ 12:00 トレーニング実技②
- 13:00～ 14:30 テーピング実技 総括

〈特記事項〉