

横浜リゾート&スポーツ専門学校

部活動で使える！トレーニング&ストレッチ体験！！
1日でトレーナーの仕事がまるわかり！！



スポーツ業界におけるスポーツトレーナーという職業内容について理解することができるプログラムです。アスリートに対しての運動サポート、スポーツトレーナーにとって最も代表的な業務内容である、ストレッチ、トレーニングについて実践を交えて、その正しい方法と効果について学ぶことができます。

■ 人数 / 20名 ■ 教材費 / 無料 ■ 性別 / 男女

TIME SCHEDULE

1日目 8月6日（火）

- 10:00～11:00 トレーナーとは（仕事、役割、資質について）
- 11:00～12:30 トレーニング（トレーニングの目的と方法）
- 13:30～14:30 トレーニング理論
- 14:30～16:00 トレーニング（マシントレーニング及びフリーウェイト）

2日目 8月7日（水）

- 10:00～11:00 機能解剖学（身体の仕組みについて）
- 11:00～12:30 コンディショニング実践（強くなる身体作り）
- 13:30～14:30 スポーツストレッチ（部活で使えるパーソナルストレッチ）
- 14:30～16:00 ストレッチ（部活で使えるペアストレッチ）

〈特記事項〉