

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つくために必要な知識や技術を身につけます！

【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。

※テーピング費用として教材費 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 7月29日(月)

- 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 7月30日(火)

- 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～ 15:30 トレーニング実技まとめ・ふりかえり

〈特記事項〉