

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！



将来スポーツに関わる仕事に就くために必要な知識や技術を学びます！

スポーツに関わる仕事はどのようなものがあるのか、また実際に身体を動かしながら、スポーツインストラクターやスポーツトレーナーに必要なトレーニング等をご紹介します♪

■ 人数／20名 ■ 教材費／無料 ■ 性別／男女

## TIME SCHEDULE

### 1日目 8月19日（木）

- 9:30 ～ 集合・オリエンテーション  
9:45 ～ 10:30 スポーツインストラクターについて  
10:30 ～ 12:00 トレーニング実技①  
13:00 ～ 15:30 マシンプログラム体験

### 2日目 8月20日（金）

- 9:30 ～ 集合・オリエンテーション  
9:45 ～ 10:30 スポーツトレーナーについて  
10:30 ～ 12:00 トレーニング実技②  
13:00 ～ 15:30 テーピング実技・ふりかえり

〈特記事項〉