

# ジュニア期の野球選手に必要な体カレベルと トレーニング

～小・中・高各年代の積み重ね～

平成29年12月16日（土）10時～13時  
マリオス18階 181会議室



高校野球におけるストレングス&コンディショニング活動の実状を起点に、トレーニング科学と野球技術とを踏まえ、各年代でどのような方向性でトレーニングを積み重ねていけば良いのか考える。（一部実技あり）

講師	豊澤 博幸 氏 (NSCAジャパン認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)  フリーのストレングス&コンディショニングコーチとして岩手県内の高校野球部を中心に活動。
参加料	一般：1,500円 大学生以下：1,000円 *当日会場にて申し受けます。
対象	スポーツ指導者・保護者・その他興味のある方
定員	30名（先着順） *定員に達し次第締切
申込	住所・氏名・年齢・性別・電話番号・所属(協会・チーム名等)をご記入の上、下記までメール・FAXのいずれかでお申込。
その他	NSCA資格認定者の方でCEU付与を希望される方はNSCAジャパン( <a href="http://www.nasca-japan.or.jp">http://www.nasca-japan.or.jp</a> )へお申し込みください。

## 【申込先】

〒020-0066盛岡市上田3丁目17-60  
(公財)盛岡市体育協会 菅野  
TEL：019-652-7600 FAX：019-652-7557  
E-mail：k-satomi12@morioka-taikyo.or.jp

