

# 公



## 私と卓球(講義)

● 講師: 三村 昌明さん

卓球選手として40年以上の活動歴を持つ、県内パラ卓球会のレジェンドです。その間、選手の育成や競技の普及、振興に貢献。また、公認レフェリーの資格も持ち、多面的に選手を支えてこられました。今回はその活動の足跡のお話と公認上級審判員として、選手に役立つ卓球ルールの解説をしていただきます。

# 開

## ストレッチ(講義と実技)

講師: 安村 明子さん

生涯スポーツの一つである卓球。その競技特性から生じやすいスポーツ傷害の予防に役立つ効果的ストレッチを実技を交えてお伝えします。

なお、他のスポーツ種目実施者や中高年の方々へも対応している内容です。ぜひご参加ください。

無料

# 講

# 座

三村 昌明さん

フェニックス代表  
日本卓球協会 レフェリー  
日本卓球協会 上級審判員  
公認スポーツ指導者(卓球)  
H28年~R6年障害者アスリートマルチサポート事業  
卓球練習会コーチ  
R3年度兵庫県ユニバーサル社会づくり賞受賞



安村明子さん

理学療法士  
JPSA公認パラスポーツトレーナー、日本車いすテニス協会トレーナー部所属。車いすテニス競技で育成からシニア世代まで幅広くサポート。近年ではパラ卓球ではじめ、多数のパラスポーツに携わっている。

**11月16日(土) 13:00~15:00** 会場: 兵庫県立障害者スポーツ交流館

★実技も実施します。体育館シューズ持参の上、運動しやすい服装でご参加ください。

### <申込・問合せ>

参加申込書に必要事項を記載し、郵送又はFAXで下記までお送りください。

締め切り: 11月8日(金)

〒651-2181 神戸市西区曙町1070

兵庫県立障害者スポーツ交流館 担当 川口・矢倉

☎078-927-2727 FAX078-927-8022



申込書  
ダウン  
ロード