

スポーツとマインドフルネス(講義と実技)

講師: 小黒 修さん

GoogleやFacebook等の名だたる一流企業が社員教育にも取り入れたことで話題となっている瞑想法『マインドフルネス』実はスポーツ界でも既に一流アスリートたちが取り入れ、素晴らしい結果に結びついています。今回はマインドフルネスの理解と実践方法を紹介させていただきます。

コアトレーニング(講義と実技)

講師: 安村明子さん

機能解剖学に基づき、体幹(コア)の安定性向上を目的に複数の筋力トレーニングを紹介します。コアトレーニングの効果には、パフォーマンスの向上と障害の予防が上げられます。

公

開

講

座

無料



小黒 修さん

認定作業療法士
公認心理師
2009年よりパラスポーツ指導員として主に卓球の支援活動実施
2016年よりパラ卓球でトレーナー、理事、医科学委員として活動



安村明子さん

理学療法士
JPSA公認障がい者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、パラ卓球でコンディショニング、コアトレーニングなど幅広くサポート

12月9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30日(木)

〒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

令和5年度 障害者アスリートマルチサポート事業

公開講座

参加申込書

- ★電話での申込みはできません。
- ★郵送・FAXでの申込みのみ受付いたします。
- ★申込先 〒651-2181 神戸市西区曙町 1070 兵庫県立障害者スポーツ交流館 川口・矢倉宛
FAX 078-927-8022
- ★健常者の方は、お名前、保護者氏名(18歳以下の方)、連絡先住所のみ記載ください。
- ★講義の中で実技も実施するため、体育館シューズを持参し、運動動しやすい服装でご参加ください。

団体名 (所属している方のみ)		生年月日 昭・平 年 月 日生 (どちらかに○)
個人名	ふりがな	年齢 歳 学年 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高 年生 (<input type="checkbox"/> には <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください) 性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
保護者氏名 18歳以下の選手のみ記入		
連絡先住所 日中連絡の取れる 電話番号	〒 住所: 電話: FAX:	
障害名等	《身体障害者手帳・療育手帳内容をご記入のうえ、該当内容に○をつけてください》 障害等級: 種 級 / 療育 A・B1・B2 障害名: 補装具 あり・なし	

- ・本申込書内の個人情報は、守秘し本事業以外に使用しません。
- ・本事業中の写真撮影は、主催者の許可されたものに限りませす。
- ・キャンセルされる場合、必ず事務局へご連絡ください。