
「2018プロジェクト長野アスリート」講習会要項

- 趣旨 : 長野県内選手の競技力向上を図る事を目的として、本講習会を致します。
- 主催 : ライフメッセージAC
- 後援 : 松本陸上競技協会
有限会社文正堂スポーツ
有限会社ライフメッセージ
松本市教育委員会
塩尻市教育委員会（予定）
- 期日 : 2018年11月24日（土曜日）
- 会場 : 松本平広域公園 陸上競技場（メイン競技場）
- 対象者 : 中学生・高校生の陸上競技者
- 参加料 : 無料
※ 各自でスポーツ傷害保険加入をお願いします。
- 日程 : 受付 9:00 ~ 9:40
講習会「体幹、下肢の使い方について」 10:00 ~ 11:50
昼食 ※昼食は各自でご準備ください 12:00 ~ 12:50
講習会「体幹、下肢を使つての練習」 13:00 ~ 15:30
※ 雨天の場合は、雨天走路での講習会となります。
※ 予定講習内容となります。状況によっては講習内容の変更があります。
- 講習内容 : 冬季トレーニングを含めた「体幹の使い方」「下肢の動かし方」の実践、練習方法
・ ACメンバーと共に実践練習
・ 講習内容の質疑応答会
- 定員 : 30名
- 申込方法 : 別紙申込用紙に必要事項を記入して、申込用紙をFAX（0263-53-9118）送信して下さい。申込用紙以外の申し込みは受付を致しません。
- 募集期間 : 2018年10月22日～10月31日の間、募集受け付けを致します。
※ 定員になり次第、募集は締め切らせて頂きます。
- 申込注意 : 陸上競技経験者とします。また、講習会内での個人指導は致しません。
- 申し込み : ライフメッセージAC FAX : 0263-53-9118
- 問合せ : ライフメッセージAC 担当 上條健（〒399-0703 長野県塩尻市広丘高出690番地7）
電話 0263-53-8869（月～金 9:00～17:00） / FAX 0263-53-9118
- その他 :
・ 講習中に発生した疾病、傷害及び物損事故等に対しては、主催者側は応急対処をするが、他は一切の責任は負いません。
・ 参加者は、1日スポーツ傷害保険等の加入をして下さい。
・ 参加者は、自己の責任において健康診断を受け、健康管理をして下さい。
・ 申込書で得た情報は、本講習会関連のみ使用します。
・ 昼食は、各自で準備して下さい。
・ 身の周りのゴミは、各自でお持ち帰り下さい。

「2018プロジェクト長野アスリート」申し込み用紙

↑ ↑ ↑ FAX 0263 - 53 - 9118 ↑ ↑ ↑

平成30年 月 日

代表者または保護者(緊急連絡先含)			
代表者名		住所	
団体名		連絡先	

※ 必ず連絡がつく電話番号を記入して下さい。

【 1 】

名前 / ふりがな		年齢	性別	Tシャツサイズ*
名前	ふりがな		男 / 女	
	歳			
住所	〒			

【 2 】

名前 / ふりがな		年齢	性別	Tシャツサイズ*
名前	ふりがな		男 / 女	
	歳			
住所	〒			

【 3 】

名前 / ふりがな		年齢	性別	Tシャツサイズ*
名前	ふりがな		男 / 女	
	歳			
住所	〒			

【 4 】

名前 / ふりがな		年齢	性別	Tシャツサイズ*
名前	ふりがな		男 / 女	
	歳			
住所	〒			

【 5 】

名前 / ふりがな		年齢	性別	Tシャツサイズ*
名前	ふりがな		男 / 女	
	歳			
住所	〒			