

第3弾

からだ塾



※当事業は、中学生の皆さんを対象に実施した、アンケートから回答が多かった生涯楽しめるスポーツ活動を基に実施します。今後も内容を変えながら継続実施の予定です。

日時：11月21日(火)
16時～17時15分
場所：文化創造センター
ハーモニーホール

○座学 30分 関節のはたらきについて
～関節の可動範囲と働き等について学びます～

○アクション 35分セルフケア&トレーニング
「第1・2弾同様の全身を使ったストレッチ」
「関節を大きく動かす動作トレーニング」

受付	座学	休憩・準備	アクション	質疑応答
15：45～	16：00～ 16：30	16：30～ 16：35	16：35～ 17：10	17：10～ 17：15

指導者 西田 匡孝（部活動地域移行推進協議会 副会長）

村内でパーソナルトレーニングスタジオ「株式会社nidone」を開業し、運動能力の向上やケアで多くの中学生を含め、村民や村外と関わっている。中札内中学校在学中は、陸上競技で北海道新人記録、スピードスケートでは日本中学記録を樹立した経験を糧に、体への負担が少ないメニューを実践・教示している。

（中札内PTA連合会主催 研修会講師を務める）



対象 中学生 **参加費** 無料 **持ち物** 筆記用具、動きやすい服装

申込 担任教諭からTeamsにURLが送付されていますので、そちらからか、QRコードにて11月17日（金）までに申込をお願いします。



主催 中札内村部活動地域移行推進協議会/中札内村教育委員会
協力 中札内中学校
問合せ 中札内村教育委員会 TEL：0155-67-2929