

青学コンディショニング

～運動が上手になる！青学オリジナルメソッド～

運動・スポーツをするときに準備運動を十分に行っていないと、本来のパフォーマンスが発揮されないばかりか怪我につながってしまいます。この講座では、青山学院大学体育会部会が実施しているウォーミングアップや運動後のストレッチなど、運動現場で必要となる要素を体験していただき、主にジュニア世代の運動能力向上、傷害予防に役立つ知識を体得していただきます。子どもから大人まで、また、スポーツをしている方も指導している方も、実際に体を動かしながら「軸の通った動けるカラダ」づくりを目指しましょう。

日 時	8月24日(土)13:30～14:30
場 所	青山学院大学相模原キャンパス(相模原市中央区淵野辺5-10-1) JR横浜線淵野辺駅徒歩8分
講 師	青山学院大学フィットネスセンター 硬式野球部トレーナー 渡辺 利信 氏
対 象	小学3年生以上の方
定 員	50名(申し込み多数の場合は抽選します)
参加費	1,000円
申込締切	7月30日(火)〈必着〉



〈お申込み方法〉

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。
または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



さがまちカレッジ

お問い合わせ・お申込み先

さがまちコンソーシアム 事務局(公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム)

住所: 〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2-301 ユニコムプラザさがみはら内

TEL: 042-703-8535

FAX: 042-703-8536

E-mail: college@sagamachi.jp

ホームページ: <https://sagamachi.jp/> お問い合わせ時間: 月～金曜日(祝日を除く)9:00～12:00 13:00～17:00

