

# 我が町から育てよう国体選手！！

## ジュニア育成地域推進事業

平成23年6月18日(土)、福生市商工会館3Fホールにて、小学生・中学生・高校生・一般市民を対象に117名の参加にて講演会が開催されました。

### 『ジュニア選手・初心者のトレーニング指導』

～ジュニア・初心者のつかえる筋肉をつくる指導とは～



ジュニアには、発育発達に併せたトレーニングが必要である。  
小中学生には過負荷となるトレーニングはさせない。  
限界を超えたトレーニングはさせない、自重トレーニング。  
基礎トレーニング必要スポーツに必要な身体づくりで基礎筋  
肉の獲得等効率の良いパワーの獲得が必要。  
傷害予防に対する効果も上がる。

講師 村上拓也先生  
ストレンクス&コンディショニングトレーナー



### 『熱中症予防と正しい水分補給』

～熱中症予防はトレーニングを効果的に～



スポーツ活動に必要な「栄養と水分補給」  
熱中症とは、暑い時だけではなく特に梅雨明け時期と11月、  
1月でも発生する、活動前の補給、こまめの補給等参考大。

講師 永嶋 純先生  
大塚製薬株式会社 健康管理士

