



令和6年度 みやぎ県民大学

# 仙台大学開放講座

～スポーツの基礎を学ぼう～

すべての競技  
種目に活かせる  
基礎知識！  
&  
基本動作！！



お申込みは  
こちら



6/8(土)・15(土)・7/27(土) 全3回

〈時間は裏面参照〉

場所

仙台大学

対象

13～18歳(中高生)

定員

30名

参加費

450円(保険料)

応募  
方法

Eメール、お申込みフォーム

[①氏名②学校名③学年④年齢⑤保護者名⑥住所⑦電話番号]

応募期間

4月22日(月)～5月31日(金)

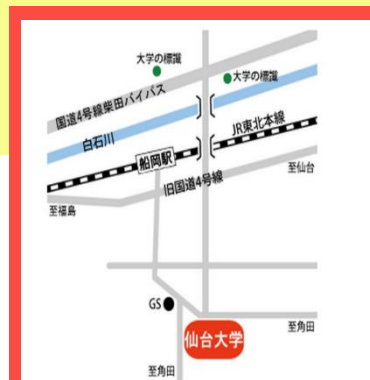
準備物

筆記用具、動きやすい服装

—お問い合わせ—

仙台大学 スポーツ健康科学研究実践機構事務課

TEL:0224-55-1337 MAIL:kikou@sendai-u.ac.jp



〈主催:宮城県教育庁 実施:仙台大学〉



## 講座内容

スポーツにはベースとなる知識や動き方があります。それはどの競技種目でも変わりません。誤った知識や体の使い方は、怪我やスキルの伸び悩みにつながります。

コーチング・トレーニング・マネジメントの3つの観点からスポーツの正しい基礎知識と基本動作を学び競技力アップを目指しましょう。

仙台大学体育学科の講師陣による特別講座です。

回数	月日(曜日) 開催時間	学習 時間	学 習 内 容	講師
1	6月8日(土) 13:00~14:30	1.5	開講式 トレーニングについて考えよう ~原理・原則について~	教授 内丸仁
	6月8日(土) 14:45~16:15	1.5	体幹トレーニング(実技)	准教授 山口貴久
2	6月15日(土) 10:20~11:50	1.5	スポーツとビジネス	准教授 川田尚弘
	6月15日(土) 12:40~14:10	1.5	チームビルディングと野外活動	講師 井上望
3	7月27日(土) 11:00~12:30	1.5	走る・跳ぶ(実技)	准教授 柴山一仁
	7月27日(土) 14:00~15:30	1.5	投げる・捕る(実技) 閉講式	准教授 桑原康平
計		9		

### お願い&注意事項

※3回目の講座は体育館で行います。室内シューズをお持ちください。

※実施教室及び体育館については、参加者確定後に事務局よりご連絡いたします。

