

公益財団法人大田区スポーツ協会主催

# 競技力向上セミナー

## 効果的なウォームアップ & 下半身トレーニング

令和8年6月20日(土)18:15~19:45  
大森スポーツセンター小ホール&健康体育室  
(18:00~地下2階小ホールにて受付開始)

先着70名  
(事前申込制)  
参加費無料

### 【講習内容】

#### < 講義 >

ウォームアップのポイント・ストレッチングの役割  
効率的に動くための姿勢の考え方・活性化エクササイズの方法

#### < 実技 >

下半身・ジャンプトレーニングの基本種目の実践  
走り方・フットワークの基本ドリルの実践

### 講師 吉田 直人(S&Cコーチ)

元森永製菓(株)ウイダートレーニングラボヘッドS&Cコーチとして、育成年代からプロの選手まで幅広い年代を指導。陸上競技の日本記録保持者、サッカー日本代表、全日本バレーボールチームや全日本スノーボードハーフパイプチームなど、数々の競技でトップアスリートたちのコーチを務めた実績を持つ。ジャパンラグビートップリーグ Honda HEATでは、ヘッド S&C コーチとして5年間従事し、その後はNSCAジャパンヒューマンパフォーマンスセンターのヘッドS&Cコーチとしてプロ選手や学生選手の指導、後進育成にあたる。現在はフィットネスクラブ広尾 S&Cコーチ・執行役員事業統括本部長として活動している。

#### 【大田区スポーツ協会での講習実績】

- ・ケガをしないための身体づくり(R6)
- ・競技力向上のための体幹トレーニング(R7)

【問合せ先】  
(公財)大田区スポーツ協会  
☎ 03-5748-5400  
✉ info@sports-ota.or.jp



Be Active! OTA  
スポーツの楽しさを  
まちの力に

大田区スポーツ協会HP↓

吉田講師の指導  
実績など掲載中!



効果的なウォームアップにするための4つのポイントとは？  
傷害予防とパフォーマンス向上に繋がるストレッチとは？  
正しく動くための姿勢や効率的な動作の獲得とは？  
 数々のトップアスリートを指導しているトレーナーから、  
 エクササイズ効果と正しいトレーニングを学びましょう！

## 対象

加盟団体関係者、学校部活指導者・選手、保護者  
 などスポーツ現場に関わる方  
 ※動きやすい服装でご参加いただき、館内履きを  
 ご持参ください。

## 会場

大森スポーツセンター  
 地下2階小ホール及び健康体育室  
 (大田区大森本町2-2-5)  
 京急平和島駅より徒歩5分



<前回参加者の声>  
 座学で体幹の意味や重要性を  
 学んでからの実技だったので、  
 とても理解しやすかった！

## 申込方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。  
 ◆フォーム：右の二次元コード読取またはURLをクリック  
 ◆電話：03-5748-5400  
 ◆FAX：03-6410-6955  
 (下部のFAX申込用紙をご利用ください。)  
 申込期間 6月19日(金)13時まで



(GoogleフォームURL：<https://forms.gle/RogJukCECrTbZp8P8>)

## FAX申込用紙

|     |   |
|-----|---|
| 団体名 | <input type="checkbox"/> スポーツ協会加盟団体関係者<br><input type="checkbox"/> 部活動関係者 <input type="checkbox"/> 保護者 <input type="checkbox"/> その他 |
|-----|---|

|   | ふりがな<br>参加者氏名 | 住所 | 電話番号 |
|---|---------------|----|------|
| 1 |               | 〒  |      |
| 2 |               | 〒  |      |
| 3 |               | 〒  |      |
| 4 |               | 〒  |      |