

横浜市政記者、横浜ラジオ・テレビ記者 各位



記者発表資料

平成 21 年 6 月 10 日

日産スタジアム(新横浜公園指定管理者

代表団体・横浜市体育協会)

事業部長 橋本 一雄

TEL477-5006 FAX477-5002

# 生涯プレイヤーのためのスポーツセーフティトレーニング

～ユウウツな痛みやケガの予防～

生涯スポーツをケガなく楽しく、続けていきませんか、今回は技術の向上を目的とするのではなく、ケガをしにくい体づくりを目的に、手軽に行えるセルフトレーニング教室を開催いたします。

このトレーニングを行うことで、身体のパフォーマンス向上だけでなく、腰痛・膝痛・肩こり等の予防にもなります。

毎回、『この試合が最後かも・・・』という心配をしないよう、スポーツに合ったトレーニング方法を学んで、自宅でも実践できます。今回は10時から12時までは、「生涯ランナーのためのスポーツセーフティトレーニング」、18時から20時までは、「生涯サッカープレイヤーのためのスポーツセーフティトレーニング」となります。

## ■開催日時■

2009年 7月25日(土)

①「生涯ランナーのためのスポーツセーフティトレーニング」 10:00～12:00

②「生涯サッカープレイヤーのためのスポーツセーフティトレーニング」 18:00～20:00

※120分(講義・実技・質疑応答含む)

## ■主 催■

日産スタジアム

## ■共 催■

NPO 法人スポーツセーフティジャパン

## ■企 画■

株式会社 行政支援研究所

## ■場 所■

①②とも、日産スタジアム 多目的会議室

\* 受付場所: 日産スタジアム 一般施設利用者入口

## ■参加対象■

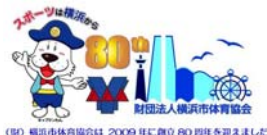
①市民ランナー

②35歳以上の男女サッカープレイヤー

※①②とも、レベルを問わず参加可能です。



裏面をご覧ください→



(財)横浜市体育協会は2009年に創立90周年を迎えました。

日産スタジアム

(新横浜公園指定管理者代表団体・横浜市体育協会)

〒222-0036 横浜市港北区小机町 3300

TEL 045-477-5000 FAX 045-477-5002

■参加料■

- ①1名:1,200円 (テキスト代、保険代 含む)
- ②1名:2,500円 (テキスト代、保険代 含む)

■定員■

- ①②とも、50名

■服装・お持物■ ①②とも、トレーニングウェア、シューズ、タオル、着替え、お飲物

■内 容■

近年、話題になっているコア(体幹)トレーニングやバランストレーニング、ストレッチ&セルフケア、ウォームアップ&クールダウンやセルフマッサージの方法をそれぞれのスポーツにあった方法のプログラムです。

■申し込み方法■

はがき、またはFAXにてお申し込み下さい。

- ①イベント名 ②氏名 ③住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥連絡先
- を記入し、下記住所までご応募ください。

応募先: 〒222-0036

横浜市港北区小机町 3300 日産スタジアム

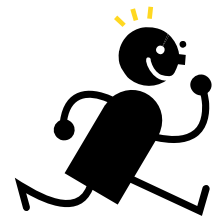
①「スポーツセーフティートレーニング」ランナー係迄

②「スポーツセーフティートレーニング」サッカー係迄

※イベント名を必ず明記してください。

TEL :045(477)-5000

FAX:045(477)5002



■募集期間■

**7月10日(金)必着**

※応募者多数の場合は抽選となります。

■講 師■ NPO 法人スポーツセーフティージャパン／アスレティックトレーナー

(プロフィール)

スポーツセーフティージャパンは、誰もが安全にスポーツを楽しめる環境を作ることを目的に、スポーツ環境の現状に強い問題意識をもつアスレティックトレーナーたちによって 2006 年から活動を開始しました。

草の根でスポーツを楽しんでいるスポーツ指導者、プレーヤー、保護者、スポーツ施設管理者のための教育プログラムを全国に普及しています。

代表:佐保 豊氏

<http://www.sports-safety.net>

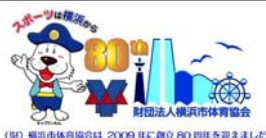
■お問い合わせ先■

日産スタジアム

「スポーツセーフティートレーニング」係

TEL.045-477-5008 FAX.045-477-5002

ホームページ <http://www.nissan-stadium.jp>



(注) 横浜市体育協会は 2009 年に創立 80 周年を迎えました

日産スタジアム

(新横浜公園指定管理者代表団体・横浜市体育協会)

〒222-0036 横浜市港北区小机町 3300

TEL 045-477-5000 FAX 045-477-5002