

〈別海町総合スポーツセンター指定管理委託主催事業〉
競技力向上セミナー『トレーニング講習会 ～基本的な身体の使い方～』
勉強会開催要項

- 1 目的 国内の様々な陸上チームにトレーナーとして帯同し活躍されている桑野氏を講師として招き、町内の幅広い年齢の競技者及び指導者を対象に、競技力向上に必要なトレーニング方法や身体ケアの方法を学び、地域スポーツ活動の振興・発展につなげることを目的とする。
- 2 主催 別海町総合スポーツセンター(指定管理者 別海町地域振興財団)
- 3 共催 別海町教育委員会
- 4 後援 別海町スポーツ協会 別海町スポーツ少年団本部
別海町スポーツ推進委員会 別海町指導者協議会
- 5 日時 令和2年11月28日(土)①トレーニング関係 10:00 - 11:30
②身体ケア関係 13:00 - 14:00
- 6 会場 別海町町民体育館
- 7 内容 ①トレーニング関係 ②身体ケア関係
・身体の使い方 ・ストレッチ
・自重トレーニング ・ペアストレッチ
・器具を使ったトレーニング等 ・アイシング等
- 8 講師 スポーツ鍼灸院 K.air's Teshikaga
桑野 倫英 氏
【経歴】 東京富ヶ谷のスポーツ鍼灸院 K.air's に所属
2019年4月から弟子屈に K.air's teshikaga をオープン
現在は陸上チームのトレーナーとして、実業団4チーム大学1チームの国内・海外合宿に帯同
帯同チーム経歴
中央大学・城西大学・上武大学・S&B 食品・DeNA・GMO・カネボウ・EDION
資生堂・Mazda・SUBARU・八千代工業・プレス工業
- 9 対象 町内のスポーツ関係者・教育関係者・スポーツ少年団の指導者・保護者
競技者(一般、高校、中学、小学)・興味のある方
- 10 定員 ①トレーニング関係 40名 ②身体ケア関係 40名
※両方の参加も可能
- 11 参加料 一般 100円(①②両方に参加する場合は200円)
65歳以上 50円(①②両方に参加する場合は100円)
※高校生以下、高校生以下の団体活動時(部活動、少年団活動等)の指導者、
未就学児の付き添いの保護者は無料
- 12 申込先 11月20日(金)までにスポーツセンターへ代表者氏名及び参加者数をご連絡ください。
☎0153-75-2882 fax0153-75-0418
Eメール sports@betsukai-pf.or.jp

- 13 その他
- ・セミナー参加者は講習会前(9:00~10:00)・講習会后(14:00~15:00)に、5~10分程度の個別のアドバイスをいただくこともできます。希望者は申し込みの際にお申し付けください。時間に限りがありますので、講習会前・講習会后それぞれ5~6名程度の先着順とさせていただきますことをご承知おきください。
 - ・会場は暖房を入れる予定ですが、寒い場合もありますので暖かい服装でご来場願います。
 - ・簡単な実技も行う予定です。上靴をご持参ください。
 - ・教室中の新型コロナウイルス感染症拡大防止対策につきましては別紙をご覧ください。
 - ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、政府および関係機関の動向等により教室が中止になる場合があります。その場合及び調整中の種目の連絡につきましては、決定次第主催者側からご連絡いたしますが、当財団HP日程の変更・中止等の情報が確認可能です。

⇒<http://www.betsukai-pf.or.jp/>



- ・当教室中に撮影した写真は、当財団HP、ポスター等で使用することがあります。

R2 年度競技力向上セミナー 新型コロナウイルス感染症防止対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、政府および関係機関の動向等によりやむを得ず、講習会が延期または中止になる場合があります。その場合主催者側から連絡いたしますが、下記URLより別海町地域振興財団のホームページにアクセスしていただくと日程の変更・中止等の情報が確認できるようになっています。

➤ 別海町地域振興財団ホームページ ⇒ <http://www.betsukai-pf.or.jp/>



1. 講習会前後を含めた適切な感染予防の実施

- 講習会開催中期間、受講者の体調不良、または家族に新型コロナウイルス感染症と診断を受けた者や新型コロナウイルス感染症の疑いがある者がいる場合の教室参加は不可とします。
- 講習会開始前(受付時)に参加者及びスタッフの体温測定ならびに体調を確認し、具合の悪い方、体温が高い(37℃以上)の方の参加は不可とします。
- 講習会開始前後、教室中も適宜手洗いやアルコール消毒等ができるような環境をつくりまします。
- 手が触れる場所、共有物はアルコールや次亜塩素酸ナトリウムを含有したものでの消毒を適宜行います。

2. クラスター(集団)感染リスクの高い状況の回避

- 屋内で行う場合は換気の悪い密閉空間にしないよう、換気設備の適切な運転を行い、加えて2か所以上の窓を開け定期的に外気を取り入れる換気を行います。
- 飛沫感染を防ぐための徹底した対策を行う。(声を出す機会を最小限にする、声を出す機会が多い場合には、マスクを着用する)
- 運動中も無理のない範囲でマスク着用を行う。
- 極力密集を避けることが可能な状況をつくる。(2m以上の距離を保つ)

3. 感染が発生した場合、参加者への確実な連絡と行政機関による調査への協力

- 万が一講習会開催期間中に参加者及びスタッフ、関係者に体調不良者・感染者が出た場合には、その他参加者に対して確実に連絡を取り症状の確認、保健所などの公的機関に連絡が取れる体制を確保し、感染者と濃厚接触者となった場合には接触してから2週間を目安に自宅待機等が要請される可能性があります。