

目指すは頂点!!



～集まれ！未来のトップアスリート～

バスケットが大好き！強くなりたい！もっと上手くなりたい！

リオオリンピック日本代表選手を3名も輩出した山の手高校女子バスケットボール部コーチの上島さんとレバンガ北海道のトレーナーの松井さんをお招きして、トレーニングやスキルアップについての指導・講義を行います！

さらに、実際に教えていただいたトレーニングをアスレティックトレーナーや理学療法士が個別に指導いたします！

合わせて、体力測定も行いますのでぜひご参加ください！

◎イベントスケジュール◎

日時： **1月28日(土)** 8:30 受付開始 9:00～16:00

場所： 北海道科学大学体育館

(自家用車可)

<http://www.hus.ac.jp/access/>

9:15～ 開会のあいさつ

9:30～ レバンガ北海道のトレーナーによるトレーニング指導
ジャンプ力などの体力測定

12:00～ 昼食

13:00～ 山の手高校バスケットボール部の
上島コーチによるスキル講習

15:00～ 体力測定データの解説とトレーニングへの応用

※トレーニングとスキル練習はアスレティックトレーナーと理学療法士が個別反復指導いたします。

定員： **先着** 選手100名 (参加料無料)

対象学年： 小学5年生～中学3年生

持ち物： 昼食、飲み物、シューズ、タオル

◎申し込み方法◎

北海道バスケットボール協会HPより申し込み用紙をダウンロードし
以下のアドレスまたはFAXにお申し込みください。

(一財)北海道バスケットボール協会

申し込み/問い合わせ先 E-mail habbaofi@yahoo.co.jp

FAX 011-820-1633



主催：(一財)北海道バスケットボール協会

協力：北海道科学大学、株式会社ルシファ