

北海道ジュニアバスケットボール選手の競技力向上とケガ予防プロジェクト

- (1) 目的 ①北海道バスケットボールジュニア選手および指導者、および保護者へ競技力向上のためのトレーニングを紹介、啓蒙すること。
②膝前十字靭帯損傷を予防すること
- (2) 実施日時 2017年9月2日(土) 9:30~15:30
- (3) 講習会内容 ◆トレーニング指導 2時間
レバンガ北海道 斉藤 拓也
◆体力測定とフィードバック、トレーニング指導 3時間
土屋ホーム 綿谷 美佐子
- (4) 研修成果 ① トレーニングの重要性を理解してもらう
② テクニック、体力アップ
③ ACL 損傷発生率の低下
- (5) 講師 レバンガ北海道ユースチーム
ダイレクター 斉藤 拓也 様 (S級コーチ)
土屋ホームジャンプチーム
専属トレーナー 綿谷 美佐子 様
* トレーニング指導補助 日本体育協会公認アスレティックトレーナーおよび理学療法士 有志
- (6) 場所 北海道科学大学体育館
札幌市手稲区前田7条15丁目4番1号
- (7) 参加対象 北海道ジュニアバスケットボール選手(小学5年~中学3年)
人数 150名 ※先着順とし定員になり次第締め切ります
- (8) 申込締切 8月18日(金)
- (9) 主催 一般財団法人北海道バスケットボール協会
強化委員会・医科学委員会
- (10) 協力機関 株式会社ルシファ、北海道科学大学

※当日は選手各自が同意書に必要事項を記入、押印の上ご持参ください。