

# スポーツパフォーマンスサポート大学

## 受講者募集

指導者、保護者、部活動マネージャー必見！  
3つの要素でアスリートをサポートしましょう！

### 1部 メンタル教育



### 2部 栄養学



### 3部 テーピング実技



1部	メンタル教育	ペップトークと呼ばれるポジティブな声掛けの実践法を学びます。
2部	栄養学	アスリートに求められる食事の基本や、試合・練習に応じた栄養摂取の方法などを学びます。
3部	テーピング実技	テーピングの基本の考え方。実際に足首や腰にテーピングを巻いてみよう。

日時：令和3年12月5日（日曜日）

午前9：00～午前12時(休憩有) 若干延長する場合があります。

\*新型コロナウイルス感染防止のため、延期または中止となる場合がございます。

受講料：2,000円（テーピング実技材料込み）

会場：宮崎市総合体育館剣道場

定員：30名程度（2名ペアとなります。）

\*定員になり次第申込締切 最低定員を下回る場合は事業中止となります。

受講申込方法

宮崎市総合体育館（☎29-5603、FAX29-5604）まで電話またはFAX

宮崎市総合体育館

申込FAX

29-5604



令和3年度スポーツパフォーマンスサポート大学受講申込書

No	氏名	所属チーム名（競技名）	連絡先	備考（○で囲む）
1		( )		指導者・保護者・選手 マネージャー・一般
2		( )		
3		( )		
4		( )		

【申込先】 宮崎市総合体育館

〒880-0879

宮崎市宮崎駅東1-2-7

☎ (0985)29-5603

FAX (0985)29-5604

E-mail gym@miyazaki-sports.or.jp