

楽しく動いて カラダとココロについて知ろう 運動したい子この指とまれ!

10/22 木 下松市民体育館

ACP + メンタルトレーニング講習

26 月 柳井市体育館 (バタフライアリーナ)

ACP + スポーツ栄養講習

27 火 小郡ふれあいセンター 体育館

ACP + スポーツ傷害予防講習

時間 **17:00 ~ 19:00**

対象 **小学生～中学生、保護者** など

※ 小学校低学年の参加の場合は、保護者や責任者が同伴してください。

参加
無料

定員 各会場50名

プログラム

- 16:30 受付開始
- 17:00 開会式
- 17:05 ACP (アクティブ・チャイルド・プログラム)
- 17:40 スポーツ医・科学講習
- 18:40 質疑応答
- 18:50 閉会式
- 19:00 終了

申し込み

QRコード、WebまたはFAXにて
(詳しくは、裏面をご覧ください)

問い合わせ先
公益財団法人山口県体育協会
担当 栗原
083-933-4697
yamaguchi.ikagaku@yamaguchi-sports.or.jp

— ACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)とは? —

子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かすことができ、子どもの発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムとして、日本スポーツ協会が開発しました。



◆主催：公益財団法人 山口県体育協会

◆後援：山口県教育委員会、山口市教育委員会、下松市教育委員会、柳井市教育委員会

内容

アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)

楽しみながら積極的にからだを動かすことができ、子どもの発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得するための運動を紹介します。

メンタルトレーニング講習

講師：栗原啓（スポーツメンタルトレーニング指導士）

好きなことをやっているときは、集中力があり、やる気もあり、プラス思考です。「集中って何?」「プラス思考ってどうやるの?」について紹介します。

スポーツ栄養講習

講師：中村由佳里（JSPO 公認スポーツ栄養士）

からだは食べたものからできています。元気な体を作るための食事の基本を“栄養”と“食べ方”の面から紹介します。

スポーツ傷害予防講習

講師：逢坂麻衣（JSPO 公認アスレティックトレーナー）

からだのしくみを知ることが、子どもの健全な成長を助けます。“成長期のからだ”や“ケガの予防”について実技を交えて紹介します。

参加申し込み 送り先：公益財団法人山口県体育協会（担当：栗原）FAX：083-933-4699

〆切 10/16（金）

▶参加希望日に○をつけてください

	10/22（木）	下松市民体育館	【メンタルトレーニング】
	10/26（月）	柳井市体育館	【スポーツ栄養】
	10/27（火）	小郡ふれあいセンター	【スポーツ傷害予防】

▶申し込み（責任）者

氏名		所属	
住所	〒		
連絡先			
メール			

※ 後日、「持参物」や「注意事項」などをメールでお送りします。
※ @yamaguchi-sports.or.jp からメールが届くように設定してください。

▶参加者

氏名	性別	学年／大人	学校または所属

※団体での申し込みの場合は、お問い合わせください（担当：栗原 083-933-4697）
以下の URL または QR コードからも申し込みが可能です。
<https://forms.gle/xLe1sNre8igc8RDa9>

