**団体名**

**担当者　　　　　　　　　　　　　　　住 所**

**連絡先　　　　　　　　　　　　　　　携 帯**

**E-mail**

**①実施日：希望する日時、会場をご記入ください。【午前 9:30～12:30　午後 13:30～16:30　他】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第１希望日** | **月　　　　日 （　 　） 　午前 ・ 午後** | **第２希望日** | **月　　　　日 （　 　） 　午前 ・ 午後** |
| **実施場所** |  | | |

**②人数：申込後に変更になっても構いません。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **人数** |  | **小学生** | **中学生** | **高校生** | **成年** | **指導者･保護者** | **合計人数** |
| **男子** | （　　　）名 | （　　　）名 | （　　　）名 | （　　　）名 | （　　　）名 | （　　　）名 |
| **女子** | （　　　）名 | （　　　）名 | （　　　）名 | （　　　）名 | （　　　）名 |

**③内容　希望する項目にチェックをつけてください。（組み合わせ可）**

・体力測定以外の項目については、練習会場等での実施も可能です。詳しくはお問い合わせください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** |  | **体　力　測　定**  **（所要時間90分～3時間）** | スポーツ交流村の体育館・トレーニングルーム以外では実施できません。 |
|  | **トレーニング指導**  **（所要時間60分～90分）** | ウォーミングアップ（ダイナミックストレッチなど）　　　 持久力  股関節・体幹　　　 瞬発力　　　 神経系改善・向上、敏捷性  その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ） |
|  | **スポーツ傷害予防講習**  **（所要時間60分～90分）** | スポーツ傷害予防  コンディショニング  その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　） |
|  | **メンタルトレーニング講習**  **（所要時間60分～90分）** | モチベーション　　　　　　　　　 試合に対する心理的準備  集中力を高める方法　　　　　 セルフコントロール  プラス思考・セルフトーク　　　 その他（　　　　　　　　　　　　　　　） |
|  | **スポーツ栄養講習**  **（所要時間60分～90分）** | アスリートの栄養・食事の基本（補食含む）　　　試合期の食事  水分補給 　　  体重管理　　　　食物摂取頻度調査（要相談）  その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ） |

注意事項

１．必ず指導者、部活動顧問、学校長等の団体の代表者が申込みを行ってください。保護者や選手からの申込みは受け付けません。

２．新型コロナウイルス感染対策として、体力測定は定員を小学生20名、中学生以上16名までとします。その他の講習は30名程度とします。また、感染状況により、申し込み後であっても事業を中止する場合があります。

３．ジュニア・アスリートサポート事業に関わる施設使用料は山口県スポーツ交流村で実施するものに限り、山口県体育協会が負担します。山口県スポーツ交流村以外で実施する場合にかかる施設利用料は、実施団体でお支払いをお願いします。

４．やむを得ず、申込み後にキャンセルをする場合は、2週間前までに連絡してください。連絡がない場合は施設利用料を全額お支払いいただきます。

５．希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

申込み・問合せ　　やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

TEL　０８３３（７４）１５５１　　　FAX ０８３３（７４）１５５２

E-MAIL　sports@yamaguchi-ikagaku.jp

**WEBから**

**申込み**

