

中央公民館中学生講座

～夢の実現に近づく、中学生の体づくり～

【講座について】

テーマ：夢を実現するために、スポーツ障害を予防する知識を身に付け、
中学生の時期の効果的な体づくりを学び、実践する。

中学生の時期は、筋肉、骨、心肺機能などが大きく成長する時期で、将来的な体づくりのために、とても重要な時期です。その一方で、怪我が発生しやすい時期でもあります。

そこで、勉強や運動における、将来的な夢や目標を実現する可能性を高めるために、スポーツ障害を防ぐこと及び将来を見据えた効果的な体づくりについて、講義と実技から学びます。

★主な内容 ※体の状態が整うと運動だけではなく、勉強への好影響も期待できます

(1)中学生の時期の体の特徴、効果的な体づくりを学ぶ

(2)スポーツ障害の予防を学ぶ

(3)体を良い状態に保つセルフケアを学ぶ

【なぜこの講座を実施するのか】

知識を持っていなかったことや日頃のケアをしていなかったことが原因となり、怪我をしまい、夢を諦めることになってしまう現実があります。

この現実を踏まえ、『もしケガ（もしもケガがなかったら）』を少しでも減らし、一人ひとりの自己実現を地域でサポートしたいという想いから実施する講座です。

【日時・会場など】

日時：2024年8月21日(水)

13時から14時50分まで

(開場12時45分)※途中休憩あり

会場：中央公民館第1ホール

(市民交流センター3階)

対象：市内在住または在学の中学生

定員：40名(先着順)

費用：無料 持ち物：飲み物、筆記用具

※ストレッチなどの実技を行いますので、
動きやすい服装で参加してください

【講師】

さやまスポーツ整体院

総院長 小林 重男 氏

○主な経歴など

- ・日立製作所野球部トレーナー
- ・鷺宮製作所野球部トレーナー
- ・プロ野球パーソナルトレーナー
- ・鍼灸師 ・グラストンテクニック



【中央公民館地図】



※専用(無料)の自転車駐車場、駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用いただくか、狭山市駅西口自転車駐車場・駐車場をご利用ください

【申込方法】

右下の2次元コード及び市公式ホームページ(中央公民館のページ)から申込みを受け付けます。

・受付期間(オンラインは24時間利用可能)

2024年7月23日(火)9時から

2024年8月14日(水)正午まで

※オンラインでの申込みができない場合に限り、

電話、中央公民館窓口での申込みも可能です

(電話、窓口は、日曜、祝日を除く9時から17時まで)



問い合わせ先：狭山市立中央公民館 〒350-1305 狭山市入間川 1-3-1

TEL 04-2952-2230 FAX 04-2952-4137

メール chou-kom@city.sayama.saitama.jp