



## 平成 30 年度 読谷村体育協会スポーツ講習会



### アスリートも実践するウォームアップ/クールダウン

- 主 催 読谷村体育協会
- 主 管 サッカー専門部
- 目 的 パフォーマンスを効果的に上げる方法と怪我をしないセルフケア
- 対 象 スポーツに携わっている指導者や保護者
- 定 員 30 名 (先着順)
- 日 時 平成 30 年 9 月 15 日 (土) 14 : 00 ~ 16 : 00
- 場 所 読谷村健康増進センター内スタジオ
- 受講料 無 料
- 持ち物 室内シューズ・ドリンク・汗拭きタオル ※運動ができる服装
- 申込方法 下記の申込・問い合わせ先にお電話下さい。
- 申込期限 平成 30 年 9 月 7 日 (金) 午後 5 時まで



#### ○講 師 高嶺 祐太 (読谷村出身)

サッカーが好きという思いでスポーツトレーナーの道に進む。活動実績として県内のアスリート (FC琉球・琉球ゴールデンキングス・琉球コラソン・ソーマプライヤ等) をサポート。

現在は、県内の高校サッカー界を盛り上げるため、怪我予防~パフォーマンス向上に向けた取り組みを行っている。一般の方からアスリートまで 1,000 人以上に運動指導を行ってきた。科学的根拠に基づいた最新の情報提供を行っていこうと考えています。



申込・問い合わせ先  
読谷村体育協会 (読谷村教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興係内)  
TEL 098-982-9231