

平成27年度第2回秋田県軟式野球競技力向上研修会

- 1 趣 旨 平成28年度国体強化対策の一環として、選手を対象に資質の向上を図ることを目的とする。
- 2 主 催 秋田県軟式野球連盟
- 3 期 日 平成28年2月27日（土） 午前10時30分 開始
午後 4時00分 終了予定
昼食は事務局で弁当（800円）を用意しますので希望者は、参加申込書に記入してください。
- 4 会 場 秋田市 泉中学校 体育館
秋田市泉北二丁目6-1
- 5 内 容 「シーズンに向けてのトレーニング法・コンディショニング法」
 - ・体幹・下肢を中心に、室内で行えるトレーニング法の理解と実践
 - ・シーズンに向けてのコンディショニングの理解と実践
 - ・シーズン中の栄養（食事法）の理解
- 6 講 師 長谷川 賢宏（有限会社ケッズグループ代表）
綱島 昭 （有限会社ケッズグループ所属）
- 7 対象者 秋田県軟式野球連盟登録一般チーム
- 8 募集人員 50名 1チーム7名までとし定員になり次第締め切ります。
- 9 申込み 別添「秋田県軟式野球 競技力向上研修会 参加申込書」に必要事項を入力の上、平成28年2月17日（水）までに下記宛メールのこと。

【担当】

秋田県軟式野球連盟

強化委員 山本 貴己

E-mail : yamamoto@bic-akita.or.jp