

令和8年度米沢市スポーツ少年団交流事業 フィジカルトレーニング（体幹）講習会開催要項

1 趣 旨 米沢市のスポーツ少年団登録団員を対象に、成長段階に応じたフィジカルトレーニングを学び、団員の体力向上並びにスポーツへの理解を深め、米沢市スポーツ界全体の競技力向上を図る。

2 主 催 米沢市スポーツ少年団指導者協議会
米沢市スポーツ少年団本部

3 後 援 米沢市教育委員会 一般財団法人米沢市スポーツ協会

4 日 時 第1回 4月5日（日） 9：00～12：00

5 会 場 米沢市営体育館

6 講 師 ふるかわ整形外科クリニック
リハビリテーション科 日詰 和也 氏

7 対 象 者 米沢市スポーツ少年団 団員

8 日 程

	9：00	9：15	9：30			11：30	12：00
	受付	開講式	スポーツ活動 トレーニング講習会				閉講式

9 内 容 すべてのスポーツに効果的な体幹トレーニング

10 参加料 無 料 ※スポーツ安全保険を各団にて対応願います。

11 持ち物 動きやすい服装、内ズック、飲み物、タオルなど

12 参加申込 参加申込書に必要事項を記入のうえ、令和8年3月27日（金）まで米沢市スポーツ少年団本部事務局へお申し込みください。（FAX・メール可）

13 その他 単位団として参加が困難な場合は個人参加も可能です。また、中学生の生徒もぜひご参加ください。