

岩手県スポーツ協会競技力向上支援事業

2025 年コンディショニング講習会開催要項

1. 目的

- ・カーリングで使った身体をリセットし、使える身体に整える
- ・アクティブトレーニングを加えることで氷上での体使いに繋げる
- ・体を整え、使える身体で、理想的な動きをすることで技術の向上に繋げる
- ・コンディショニング習慣化することで競技力向上や疲労の改善、怪我の予防に繋げる

2. 主催

岩手県カーリング協会 強化委員会

3. 協力

岩手県カーリング協会

4. 日程

令和 7 年 9 月 15 日（月・祝日）15:30～17:00 1 回目

令和 7 年 9 月 28 日（日曜日）9:00～10:30 2 回目

令和 7 年 10 月 19 日（日曜日）15:30～17:00 3 回目

※コンディショニング習慣を作ることも目的としているため、基本的には 3 回来ていただくことが望ましいです。やむを得ない場合は 1, 2 回も可とします。

5. 講師

中田 幸恵（日本コンディショニング協会プロフェッショナルコンディショニングトレーナー、
日本コンディショニング協会マスターコンディショニングインストラクター）

6. 場所

YUI FITNESS COMMUNITY スタジオ（盛岡市アイスリンクから徒歩 12 分）

住所：盛岡市本宮六丁目 10-15 駐車場有（限りがあります）

7. 参加対象

岩手県カーリング協会会員

8. 募集定員

各回 20 名

9. 参加費

一人あたり 各回 1,000 円

10. 持ち物

タオル、飲み物、服装は動きやすい服装

11. 申し込み・問い合わせ先

申込開始 8月17日（日曜日）

申込締切 各回の7日前

申込用紙にてメール添付にて受け付けます。

※申込締切後の参加希望は担当者へご相談ください。

申込・連絡先：岩手県カーリング協会 強化委員会

強化委員 苫米地 美智子

メールアドレス：tomabechiko7@gmail.com

電話番号：090-4633-0169

※申し込み後の変更は、担当者へ早めの連絡をお願いします。