

2018/7/6

神奈川シニアサッカーリーグ  
広報：福田 等

## 「大人のサッカー教室」講習会への参加募集

湘南ベルマーレスポーツクラブが中井中央公園を会場として、「おとなのサッカー教室」を開催します。せっかくの機会ですので、シニアサッカーリーグチームを対象にケガ予防のためウォーミングアップとクールダウンの仕方をプロに教わりたいと思い、交渉してまいりました。

その結果、以下の通り具体化しましたので参加希望の方はメールで申し込んでください。  
下記のメールアドレスに登録チーム名と氏名。

強制ではありませんが、シニアカテゴリーにとって有効な研修会だと考えていますので多数の参加を要請します。

1. 8月26日(日) 10:00～11:30 場所：中井中央公園(南側)
2. 指導者：ベルマーレスタッフ 2名
3. 参加人数：30名程度
4. 参加費：無料
5. 内容
  - ①ウォーミングアップ
    - ・身体を動かしながらストレッチ(ブラジル体操)
    - ・ボールを使っての身体の動き作り
  - ②トレーニングー1
  - ③トレーニングー2
    - ・クールダウン
  - ④ゲーム

### ※注意事項

1. 定員が限られていますのでチーム単位でなく、個人単位でお願いします。  
申し込みの際は緊急時でも連絡の付くメールアドレスを知らせてください。
2. 定員に達し次第、締め切ります。(1チーム1・2名が望ましいです。)
3. チームのメンバーのケガ予防のためのスポーツトレーナーの育成に努めてください。
4. 生涯スポーツとしてのサッカーを楽しむために、ケガをしない身体作りを学んでください。
5. 当日はサッカーのできる服装とスパイクかトレーニングシューズを持って来てください。
6. 当日は野球場の駐車場が混雑する予測があるのでパークゴルフ場の駐車場で構いません。

**締切り：7月31日**

**宛先メールアドレス** [senior\\_league@outlook.com](mailto:senior_league@outlook.com)

以上