

令和5年度岩手大学公開講座

# 少年少女のための運動能力向上教室

テーマ:「医科学測定からわかる体幹の関節と動きづくり」

日時 2024年1月20日(土)17:00 - 19:00 (受付16:30)

場所 岩手大学 第2体育館 1階トレーニングルーム

対象 中学生 高校生 \*同伴の兄弟姉妹は、対象外でも可

内容 姿勢や動き方など簡単なチェック方法や、パフォーマンスの為の  
コンディショニング方法の指導など

定員 16名(先着順)

## 講師:渡辺 幸太郎

いわてグルージャ盛岡/フィジオケア  
(理学療法士)

発育発達期の学生アスリートを対象に、  
長く競技活動を続ける事ができることを目的として、  
セルフケアの技法を紹介します。怪我をしにくく、  
パフォーマンスを発揮しやすい運動能力を  
向上させる体づくりについて学びましょう。



## 学内講師: 清水 将

岩手大学教育学部准教授  
バスケットボール部監督



## 学内講師: 奥平 柁道

岩手大学教育学部講師  
陸上競技部コーチ



### 受講料

1,000円

※お釣りが無いようご協力お願い致します。

### 持ち物

運動ができる服装  
ビニール袋(外用シューズ入れ)  
大きめのバスタオル

体育館シューズ  
飲み物  
筆記用具



国立大学法人

岩手大学  
IWATE UNIVERSITY



【問い合わせ・お申込み先】

岩手大学地域社会教育推進室

電話:019-621-6492・6624

E-mail:pedagogy@iwate-u.ac.jp

URL:https://www.ccrd.iwate-u.ac.jp/community/



# 申込み方法

【申込フォーム】岩手大学地域社会教育推進室HP  
右側のQRコードより読み取りお申込み下さい。



【メールの場合】E-mail: pedagogy@iwate-u.ac.jp  
上記アドレスに メールにてお申込み下さい。  
件名に「11月運動能力向上教室」申込み」とご入力の上、  
下記の必要事項をお知らせください。  
<必要事項>  
1. 参加者氏名 2. ふりがな 3. 性別 4. 生年月日  
5. 年齢 6. 学校名 7. 学年 8. 郵便番号 9. 住所 10. 保護者氏名  
11. 緊急時用電話番号 12. メールアドレス  
13. 本講座を知ったきっかけ  
14. 講座で写真撮影したものを、HPに掲載しても良いか否か。

【募集締め切日】1月17日(水)

※受付期間内であっても定員になり次第締め切ります

※12月28日(木)から1月3日(水)までは大学が閉庁しておりますので、メールの返信ができません。  
ご了承いただけますようお願い申し上げます。

## 会場案内



### <学内駐車場について>

学内駐車場は台数に限りがございます。  
できる限り公共交通機関でのご来場をお願いいたします。  
お停めいただく駐車場は  
正門守衛所にご確認ください。

岩手大学 学内MAP



## 開催中止などのお知らせ

・岩手大学内で新型コロナウイルス等の感染症が感染拡大した場合には、急遽、公開講座を中止いたします。その際には参加者にメールでお知らせするほか、地域社会教育推進室のホームページおよびfacebookに掲載いたします。ご来場前に必ずご確認のうえご参加ください。

🔍 岩手大学地域社会教育推進室ホームページ

<https://www.ccrd.iwate-u.ac.jp/community/>

岩手大学  
地域社会教育推進室



f 岩手大学研究支援・産学連携センター  
地域社会教育推進室 facebook

<https://www.facebook.com/cereco/>

