

一般社団法人日本デフ陸上競技協会  
オンライントレーニングレッスン開催要項

- 1 目的 強化指定選手またはトップアスリートを対象に、それぞれの種目の目的にあったトレーニング方法についての正しい知識とテクニックを学び、トレーニングに親しむ習慣を身につけ身体機能の向上と体力づくりに資する。
- 2 主催 一般社団法人日本デフ陸上競技協会 強化委員会
- 3 日時 2月13日（日）、2月20日（日）、3月13日（日）  
14:00～15:30（予定）
- 4 対象 当協会強化指定選手
- 5 講師 和泉 貴史 様  
株式会社クレーマージャパン四国ブランチ代表  
特定非営利活動法人日本SAQ協会 レベル3インストラクター
- 6 トレーニング内容(予定)
  - ①プリパレーションタイム
  - ②身体の内側を使う感覚作り①
  - ③身体の内側を使う感覚作り②
- 7 参加料 無料
- 8 申込先 [kyouka@j-daa.or.jp](mailto:kyouka@j-daa.or.jp) に名前と参加日程をメールしてください。
- 9 申込締切 実施日5日前の17:00まで。（2月8日、2月15日、3月8日）
- 10 注意事項
  - ・運動の出来る服装でシューズ、タオル、飲み物を用意して下さい。
  - ・体調の良い状態で参加して下さい。
  - ・トレーニング中、気分が悪くなった場合は、講師及び担当者へ申し出て下さい。
- 11 その他
  - ・オンライントレーニングはZOOMで行います。参加者は、ZOOMミーティングの招待URLをメールで案内します。
  - ・会場にて同時通訳があります。

※新型コロナウイルス感染症の状況次第で中止になる可能性もあります。