

## 平成25年度富山地区スポーツ推進委員研修会

- 1 日 時 平成26年2月9日(日) 9時～
- 2 会 場 富山市富山南総合公園体育文化センター
- 3 参加者数 109人
- 4 内 容 【講演】「人体の仕組みを知り、健康で明るいライフスタイル」  
【実技】「中・高齢者における気軽に楽しいエクササイズ」  
【講師】富山健康科学専門学校 学校長 泉 敏郎 氏
- 5 研修会の様子



会長挨拶



富山市スポーツ課長祝辞



講 演



実 技

平成26年2月9日(日)富山市富山南総合公園体育文化センターにおいて、地域スポーツの推進を図るために必要な知識と技術の研修をするとともに、スポーツ推進委員の資質の向上を目的で、富山地区スポーツ推進委員研修会を開催いたしました。

富山地区の5市町村から109名のスポーツ推進委員及び行政担当者が参加しました。

今回は富山健康科学専門学校長 泉 敏郎氏を講師としてお招きし、中・高齢者で筋肉が衰えている方が行う「アイソメトリック」というトレーニング法を紹介いただきました。「アイソメトリック」とは、腕や脚などを他人に押してもらい、相対する方向へ力を入れることで筋力をつけるものです。

先生のわかりやすく、ユーモアあふれるご指導をいただき、人体の仕組みを考える良い機会となりました。この研修で学んだことを各地域の活動で活かしていきたいと思っております。