

ジュニア期における 筋力トレーニング方法

箱崎 太誠

(HAKOZAKI Taisei)

常葉大学 健康プロデュース学部

心身マネジメント学科講師

専門分野：アスレティックトレーニング

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト



日時： 令和7年3月1日（土） 18時30分～20時

対象： 小学6年生～中学生・スポーツ指導者・保護者

内容： ジュニア期における筋力トレーニングの基礎知識を習得し、
パフォーマンス力の向上やスポーツ障害の予防について
学ぶ実技講習会

会場： サーラグリーンアリーナ（サブアリーナ）

定員： 70名

参加料： 無料

申込： 1月15日（水）～

電話又は直接、サーラグリーンアリーナへ



浜松市浜名区平口 5042-133 ☎ 053-585-1222

【浜松市委託事業】主催：（公財）浜松市スポーツ協会浜北支部