

# 今よりちょっとうまく動ける！ そのコツってなんだろう？

10/29  
(土)



時間:14:30~16:30

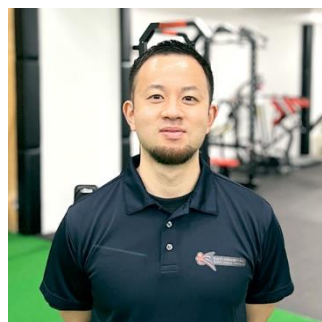
場所:帝京大学スポーツ医科学センター5階  
※お車で来場の場合は予約時申請

対象:小学校4・5・6年生

定員:30名(予約制※先着順)

参加費:1,000円  
※怪我などに対応の保険代金含む

持ち物:運動しやすい服装、室内履き、水筒、  
タオル、不織布マスク、ボールペン



講師:大下 太市 先生

2015年4月~  
帝京大学スポーツ  
医科学センター助教  
日本スポーツ協会公認  
アスレティック  
トレーナー

プロのアスリートや帝京大学の  
学生アスリートのトレーニングを  
担当している大下先生から、  
楽しみながらカラダの使い方や、  
動き方のコツを学んで  
スポーツが上手になる可能性を  
実感してみよう！

※参加の方は、運動時も含め不織布マスクの着用を  
お願いします。



【お申し込みはこちらから】

<https://tuissm-juniorseminar2022.peatix.com>



## ★スケジュール★

14:30～14:45(15分) セミナー

14:45～14:50(5分) 移動

14:50～15:30(40分) 動きのチェック

15:30～15:35(5分) 休み

15:35～16:15(40分) エクササイズ

16:15～16:30(15分) まとめと宿題

### ★講師紹介：大下太市 先生★

#### 略歴

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

2012年早稲田大学スポーツ科学部スポーツ医科学科卒業後、様々なスポーツのアスリートを対象に、怪我からの復帰を目的としたリハビリテーションサポート、コンディショニングを目的としたトレーニング負荷のマネジメントやトレーニングサポートを行っている。現在は帝京大学スポーツ医科学センターで学内外のアスリートを対象にリハビリテーションやトレーニングサポートを担当している。



#### アクセス

帝京大学スポーツ医科学センター  
〒192-0395  
東京都八王子市大塚359番地  
帝京大学 八王子キャンパス内  
スポーツ医科学センター  
Tel : 042-690-5511

#### ○京王線

「聖蹟桜ヶ丘駅」、「高幡不動駅」

○京王相模原線「京王多摩センター駅」

○小田急多摩線「小田急多摩センター駅」

○多摩モノレール「多摩センター駅」

下車各駅よりバスをご利用いただけます

○多摩モノレール

「大塚・帝京大学駅」下車、徒歩約15分

○お車

八王子キャンパス第二南門より入構  
スポーツ医科学センター敷地内駐車