

令和7年度宮古市スポーツ選手育成強化支援事業  
スポーツ選手強化プログラム『S A Q トレーニング講習会』開催要項

1 目 的

世界のトップアスリートを支えている基礎トレーニング法を学ぶことにより、将来を見据えた今後のトレーニングがより充実したものになり、選手育成強化が推進されることを目的とする。

2 主 催

一般財団法人宮古市体育協会

3 対 象

市内小学生・中学生・スポーツ指導者並びに保護者

4 参加費

無 料

5 内 容

- (1) 日 時：令和8年2月11日（水）8：30～受付開始 9：00～11：45
- (2) 場 所：宮古市民総合体育館 メインアリーナ
- (3) 講 師：日本S A Q トレーニング協会認定 インストラクター
- (4) 内 容：『S A Q トレーニングの基礎理論及び実践』

6 申 込

宮古市小山田2丁目1番1号 宮古市民総合体育館 1階事務室

一般財団法人宮古市体育協会事務局 電話62-6000 FAX64-6070

7 締 切

令和8年2月6日（金）までに申込書に必要事項を記入し申し込むこと。

8 その他の

- (1) 団体の受付は代表者がまとめて行ってください。
- (2) 運動できる服装で参加して下さい。
- (3) 飲み物、上履きを持参して下さい。
- (4) 発熱など体調不良の場合はお休みください。
- (5) 当日の怪我については、応急処置及び保険の範囲内での対応とします。
- (6) トレーニング風景を宮古市体育協会ホームページ等で紹介する場合もありますので、あらかじめご了承下さい。