

パーソナルトレーニング

- 目 的** 競技に特化したフィジカルトレーニングをパーソナルトレーナー（NASM-PES 資格）が指導し、対象者の専門競技に必要な筋力や、パフォーマンスの向上を図る。
- 内 容** 個人面談をして、具体的な目標を設定して回数・時間・内容など、その人にあったトレーニングメニューとスケジュールを作成しパーソナル指導を行います。また定期的に測定し、フィジカルやパフォーマンスの変化を記録し対象者にフィードバックすることで、より意識を高め、パーソナルトレーニング期間終了後も継続的にトレーニングができるように指導します。
- 場 所** 大阪市長居障がい者スポーツセンター トレーニング室 他
- 対 象** 競技スポーツに取り組む、障がいのある高校生以上の人
- 定 員** 2 名（定員を超えた場合は、当センター受講者選考基準により抽選します。）
- 実施期間** ① 9 月から 11 月の期間で実施。
② 週 2, 3 回程度。
③ 1 回の指導時間は 1 時間。
④ 3 か月間の合計は 30 時間以内。
⑤ 8 月中に、目標やトレーニング内容などを決めるための面談をします。
- 申込方法** 所定の申込用紙に必要事項を記入し、受付へご持参、FAX、郵送、E-mail のいずれかの方法でお申し込みください。
なお、FAX の場合は必ず到着の確認をしてください。
- 申込期間** 7 月 1 日（火）～31 日（木） 受講可否は、8 月 7 日（木）までにご連絡します。
- 参 加 費** 無料（他府県の方は、施設使用料が必要です。）

問合せ先 大阪市長居障がい者スポーツセンター 担当：木澤
〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園 1-32
TEL：06-6697-8681 FAX：06-6697-8613
E-mail：t-nagai@fukspo.org
休館日：毎週水曜日および第 3 木曜日（祝日を除きます）