

# パーソナルトレーニング 第1期

**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** 個人面談後、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、当事業受講者選考基準により抽選します。）

**実施期間** ① 2026年5月から7月の3ヶ月間。

② 週2,3回程度。

**実施回数** ① 1回の指導時間は1時間。

② 3か月間の合計は30回（30時間）以内。

※ 4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** 所定の申込みフォームに、必要事項を記載し、お申込みください。

○申込みフォーム <https://forms.gle/v2JdJv7BxAdxwonT6>

○申込み期間 3月1日（日）～31日（火）

※受講可否は、4月12日（日）までにご連絡します。

申込フォーム



**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  
休館日：毎週水曜日および第3木曜日（祝日を除きます）